# ଆମରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ



# ଆମରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ
ମେଡ଼ିକାଲ ଅଫିସର
ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, କଟକ

ସତ୍ୟନାରାୟଣ ବୁକ୍‌ଷ୍ଟୋର
ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୨

# ଆମରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଲେଖକ :

**ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ**

ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଅଫିସର

ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, କଟକ

ପ୍ରକାଶକ :

**ସତ୍ୟନାରାୟଣ ବୁକଷ୍ଟୋର**

ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୨

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୧୯୯୦

ମୁଦ୍ରଣ :

**ଦୁର୍ଗାମାଧବ ପ୍ରେସ**

ଉଗରପଡ଼ା, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ—ଟ ୧୭-୦୦

# ଉତ୍ସର୍ଗ

ମୋ ହାତରେ ଖଡ଼ି ଧରେଇ ଯେ ମୋତେ ପ୍ରଥମେ ଅ, ଆ, କ, ଖ, ଲେଖି ଶିଖେଇଥିଲେ, ସେଇ ପରମ ପୂଜନୀୟ ବଡ଼ ଭାଇନା ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନେତ୍ରାନନ୍ଦ ଶତପଥୀଙ୍କ ହାତରେ·····

— ସଚି —

# ଭୂମିକା

କିଛି କହିବାକୁ ଥିଲେ କିଛି ଲେଖିବାକୁ ହୁଏ; ପୁଣି କିଛି ଲେଖିବାକୁ ଥିଲେ କିଛି ଭାବିବାକୁ ହୁଏ । ମୁଁ ଯାହା ଭାବିଛି, ତାକୁ ଲେଖିଛି ଏବଂ ଯାହା ଲେଖିଛି, ସେ ବିଷୟରେ କିଛି କହୁଛି । ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଥା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେକ କଥା, ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଜାଣିବା ଦରକାର, ହୁଏତ ଅନେକେ ତାହା ଜାଣି ନ ଥିବେ । ଯେଉଁମାନେ କିଛି ଜାଣି ନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ଜଣାଇବାକୁ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ କିଛି କିଛି ଜାଣିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ କିଛି ଜଣାଇବାକୁ ମୁଁ ମୋର ଅଳ୍ପ ବୁଦ୍ଧିରେ ଚେଷ୍ଟା କରିଛି ମାତ୍ର ।

ଆମ ଦେହ ତଥା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିଏ ସାଧାରଣ କଥା, ତାହା ବେଳେବେଳେ ଆମ ଆଗରେ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ । ଏହିପରି କେତେକ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ସମାଧାନକୁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅତି ସରଳ ଭାଷାରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଦେହ ବିଷୟରେ ଏମିତି କେତେକ କଥା ଅଛି, ଯାହା ଆମେ ଜାଣୁ, ଅଥଚ ତା'ର ମର୍ମ ବୁଝୁନାହିଁ । ସେହିଭଳି କେତେକ କଥାର ମର୍ମକୁ ଏଥିରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ଛାତ୍ର, କିଶୋର, ଯୁବକ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ଏଥିରେ ଉପକୃତ ହେଲେ ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ମଣିବି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏହି ଧରଣର ପୁସ୍ତକ ବିରଳ । ତେଣୁ ନିଜ ଉପରେ ବହୁ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି ଜୀବନରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏଭଳି ଏକ ସାହସ କରିଛି । ଏଥିରେ କେତେ ଦୂର ସଫଳ ହେବି, ପାଠକମାନେ ହିଁ ବିଚାର କରିବେ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଲେଖା ଆଗରୁ ସମାଜର ରବିବାର ସଂଖ୍ୟା, ସଂସାର, ଚନ୍ଦ୍ରମା, କୃଷିଛାତ୍ର, ଓଡ଼ିଶା

ଉପଭୋକ୍ତା ସଂଘର ମୁଖପତ୍ର ଆଦି ପତ୍ରପତ୍ରିକା ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଛୁ । ତେଣୁ ଏହି ଅବସରରେ ସେହି ସବୁ ପତ୍ରପତ୍ରିକାର ସଂପାଦକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଆନ୍ତରିକ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ମୋର ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବାର କଥା, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟା ହେଉଛନ୍ତି ମୋର ପ୍ରତିଟି ଲେଖାର ପ୍ରଥମ ପାଠିକା, ସମାଲୋଚକା ତଥା ସମସ୍ତ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ମୋର ସହଧର୍ମିଣୀ ଅର୍ଚ୍ଚନା । ପୁସ୍ତକଟିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଷ୍ଠା ତାଙ୍କର ଅକୁଣ୍ଠ ସହଯୋଗ ଓ ସାନିଧ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଜଡ଼ିତ । ଅନ୍ୟ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ, ସହଯୋଗ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ପ୍ରେରଣା ମୋତେ ଆଜ ଲେଖକର ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି, ସେମାନେ ହେଲେ ସର୍ବଶ୍ରୀ ବିଚିତ୍ରାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର, ଇଞ୍ଜିନିୟର ଶରତ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ଡାକ୍ତର ବିଶ୍ୱନାଥ ମିଶ୍ର, ସର୍ବେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର, ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ବିବେକାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ, ଇଞ୍ଜିନିୟର ତପନକୁମାର ରଥ, ଶିଶିର ରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର ଓ କୁମାରୀ ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାପ୍ରଭା ଶତପଥୀ ।

କାଗଜ କଲମ ଧରି ଲେଖି ବସିଲା ବେଳେ ଯେଉଁମାନେ ମୋତେ କିଛି ଲେଖାଇ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଯାହାଙ୍କର ଦିଗ୍ଭ୍ରାନ୍ତି କଥା ଆଉ ମନ ମତାଣିଆ ହସରେ ମୋର କଲମ ମୁନ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଯାହାଙ୍କ ଦୁଷ୍ଟାମୀ ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ବିଳମ୍ବିତ ହୋଇଛି, ମୋ ମନ ଫୁଲ ବଗିଚାର ସେହି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦୁଇଟି କଳିକା ମୋର ପୁଅ ଝିଅ ରିକୁ ଓ ଲିକୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ନେହାନ୍ଧ ନ ହେଲେ ମନରେ ଅବଶୋଷ ରହିଯିବ ।

ନିଜର ବହୁ ମୂଲ୍ୟ ସମୟ ନଷ୍ଟକରି ପାଣ୍ଡୁଲିପିଟିକୁ ଆମୂଳଚୂଳ ପାଠ କରି ଅଭିମତ ଲେଖିଥିବାରୁ ଏବଂ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଅହେତୁକ ସାହାଯ୍ୟ, ସହଯୋଗ ଓ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିବାରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ଲେଖକ, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ବକ୍ତା, ପ୍ରଶାସକ ତଥା ରେଭେନ୍ସା କଲେଜର

ପୂର୍ବତନ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ଦେବକାନ୍ତ ମିଶ୍ର ମୋତେ ଚର ଦିନ ପାଇଁ ଛୁଟୀ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବାକୁ ମୋ ପାଖରେ ଭାଷା ନାହିଁ ।

ଶେଷରେ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥିବାରୁ ପ୍ରକାଶକ ମହୋଦୟଙ୍କୁ ମୋର ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଜ୍ଞାପନ କରି ଆଜି ପାଇଁ ମୋରକଥା ଶେଷ କରୁଛି ।

କଟକ
ଅଗଷ୍ଟ ପନ୍ଦର, '୯୯୦

ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ



# ଅଭିମତ

'ସମାଜ'ର ରବିବାର ସଂଖ୍ୟାରେ ବଢ଼ନ୍ତା ରୋଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣେ ଲେଖକଙ୍କର ତିନି ଗୋଟି ସୁଖପାଠ୍ୟ ତଥା ଉପାଦେୟ ପ୍ରବନ୍ଧ ମୋର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କଲା । ମୁଁ ଅନୁଭବ କଲି ଯେ ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକୁ ଯେପରି ମର୍ମସ୍ପର୍ଶୀ ଭାଷାରେ ଲେଖାଯାଇଛି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ପରାମର୍ଶଗୁଡ଼ିକୁ ଯେପରି ଶିକ୍ଷଣୀୟ ମାର୍ଗରେ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଛି, ସେହିପରି ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ-ସାହିତ୍ୟ ଆମ ଭାଷାରେ ବିରଳ । ବିଜ୍ଞାନ ତଥ୍ୟାଶ୍ରୟୀ ପ୍ରବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକୁ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ବୋଧଗମ୍ୟ କରାଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଦକ୍ଷତାର ଆବଶ୍ୟକତା ଆମ ଭାଷାରେ ବାଞ୍ଛନୀୟ ବୋଧହେଉଛି, ସେହିପରି ପାରଦର୍ଶିତାର ସମ୍ୟକ୍ ପରିଚୟ ପାଇବା ପରେ ମୁଁ ଲେଖକଙ୍କୁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲି । ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲି ଯେ ସେ ମୋ ପଡ଼ୋଶୀ, ପ୍ରତିଦିନ ସାକ୍ଷାତ ହେଉଛି ଏବଂ ସେ ଆମ କଲେଜର ମେଡ଼ିକାଲ ଅଫିସର । ତାଙ୍କୁ ଘରକୁ ଡାକିଲି ଏବଂ ପତ୍ରପତ୍ରିକାମାନଙ୍କରେ ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରବନ୍ଧ-ଗୁଡ଼ିକର ସମାହାରରେ ଗୋଟିଏ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲି । ସେ ମୋ' ଅନୁଜ ପ୍ରତିମ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ନିଜ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏ ଦିଗରେ ବିଶେଷ କର୍ମତତ୍ପର ହେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ସାହିତ କଲି । କାରଣ, ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ହିଁ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବହେଳା କରୁଛୁ । ଏଣୁ ଏ ଦିଗରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବା ପାଇଁ ତଥା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନର ପରିସରକୁ ଆବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଙ୍କ ମୌଳିକ ପ୍ରୟାସ ବାସ୍ତବିକ୍ ଅଭିନନ୍ଦନୀୟ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକର ଗୁଣଗ୍ରାହୀ ପାଠକ ପାଠିକାମାନେ ତାଙ୍କ ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ ଓ ରଚନା ଶୈଳୀର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ। ଏହି ଯୁଗୋପଯୋଗୀ ପୁସ୍ତକଟିର ପ୍ରକାଶନ-କାଳୀନ ଶୁଭାବସରରେ ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ ଏହିପରି ଆହୁରି ଅନେକ ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଉପକୃତ କରିବେ ।

କଟକ
ଅଗଷ୍ଟ ତେର, ୧୯୯୦

**ଦେବକାନ୍ତ ମିଶ୍ର**
ସେକ୍ରେଟାରୀ
ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା



# ସୂଚୀପତ୍ର

# ଛୋଟ ମୁହଁରେ ବଡ଼ କଥା

ଏ ଦୁନିଆଁରେ ମୁଁ ଖୁବ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ତଥାପି ସମସ୍ତେ ମୋତେ ଜାଣନ୍ତି । ଦିନ ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ତିନିଥର ମୋତେ ଖୋଜନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଘର ଭିତରେ ଓ ଖାଇବା ଟେବୁଲ ଉପରେ ମୋତେ ଜାଗା ଦିଅନ୍ତି । ମୁଁ ନ ରହିଲେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର ହୁଏ ନାହିଁ । ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ମୁଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେବା କରି ଆସୁ ଛି ।

ମୋ ନାଁ ଲୁଣ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମୋତେ କହନ୍ତି ସୋଡ଼ିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ । ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଓ କ୍ଲୋରିନ୍ ନାମକ ଦୁଇଟି ମୌଳିକ ପଦାର୍ଥର ସଂଯୋଗରେ ମୁଁ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । କେହି କେହି ମୋତେ କମନ୍ ସଲ୍ଟ୍ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଆଗେ ଲୋକମାନେ ସମୁଦ୍ର ପାଣିରୁ ମୋତେ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ମୋର ଚାହିଦା ବଢ଼ିଯିବାରୁ କଳକାରଖାନାମାନଙ୍କରେ ମୁଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ତିଆରି ହେଉଛି ।

ମୋ ପାଇଁ କେତେ ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ପୁଣି କେତେ ଇତିହାସରେ ମୋର ନାଁ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଛି । ମୋ ନାଁରେ କେତେ କ'ଣ ଚାଲିଛି । ମୋ ନାଁକୁ ଯୋଡ଼ି କେତେ କଥା କୁହାଯାଉଛି । ସେତେବେଳେ ଗଡ଼ରେ ମୋର ସ୍ଥିତ ଫୁଲ ଉଠୁଛି । ମୋରି ସକାଶେ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ କରିଥିଲେ । ଭାରତର କେତେ ଭାଇଭଉଣୀ ମୋରି ଲାଗି ପ୍ରାଣବଳି ଦେଇଥିଲେ । ଆହୁରି କେତେ ଜଣ ଜେଲ୍ ବି ଭୋଗିଥିଲେ । ସେକଥା ଭାବିଲେ ମୋର ଲୋମ-ମୂଳ ଠାକୁରି ଉଠେ ।

ଆଜ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଯେଉଁ ବେତନ ପାଉଛନ୍ତି, ଭାବିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ, ତା' ମୂଳରେ ମଧ୍ୟ ମୋର ଜୀବନ କାହାଣୀ ଜଡ଼ିତ ।

ୟୁରୋପରେ ଯେତେବେଳେ ରୋମାନ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲା, ସେତେବେଳେ ସୈନ୍ୟବାହିନୀର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପାରିଶ୍ରମିକ ବାବଦକୁ କୌଣସି ମୁଦ୍ରା ଦିଆ ନଯାଇ ମୋତେ ଅଞ୍ଜୁଳାଏ ଲେଖାଏଁ ଦିଆଯାଉଥିଲା । କାରଣ ଲୋକେ ସେତେବେଳେ ମୋତେ ବିଶ୍ୱାସର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ମାନୁଥିଲେ । ଏହାକୁ ସଲ୍ଟ୍ ରେସନ୍ ବା ଲବଣ ଯୋଗାଣ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା । ସଲ୍ଟ୍ ରେସନ୍‌କୁ ସେତେବେଳେ କେହି କେହି ସେଲେସିୟମ୍ ବୋଲି କହୁଥିଲେ । ଏହି ଶବ୍ଦରୁ ଆସି ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ 'ସାଲେରୀ' ବା ବେତନ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି ।

ଆଜିକାଲି ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ମୋତେ ବିଶ୍ୱାସର ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । 'ଲୁଣ ଖାଇଲେ ଗୁଣ ଗାଇବ' କଥାଟି ସବୁଆଡ଼େ ପ୍ରଚଳିତ । ସେହିପରି କେହି ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା କଲେ ତାକୁ 'ନମକ-ହାରାମ' ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସେନାବାହିନୀ ଗଠନ ଦିବସର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ପାଳନ ସମୟରେ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ସମସ୍ତ ସୈନ୍ୟ ଓ ସେନାପତିମାନଙ୍କୁ କିଛି କିଛି ଲୁଣ ବିତରଣ କରାଯାଏ ଓ ସର୍ବଦା 'ନମକ ସଚ୍ଚା' ହେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ମୋ ପକ୍ଷରେ କମ୍ ଗୌରବର କଥା ନୁହେଁ ।

ମଣିଷର ଦେହ ସହିତ ମୁଁ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ମୋତେ ଛାଡ଼ି କେହି ବଞ୍ଚିପାରିବେ ନାହିଁ । ମଣିଷ ଦେହ ଓଜନର ଶତକଡ଼ା ଦଶମିକ ଏକ ଭାଗ ମୁଁ ଅଧିକାର କରିଛି । ମଣିଷର ପ୍ରତି ଶହେ ମିଲି ଲିଟର ସମୁଦାୟ ରକ୍ତ ( Whole blood )ରେ ମୁଁ ୩୫୦ରୁ ୫୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତି ଶହେ ମିଲି ଲିଟର ରକ୍ତ-ଲସିକା ( Plasma )ରେ ୫୬୦ରୁ ୬୩୦ ମି. ଗ୍ରା. ଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅସ୍ଥି-ମଜ୍ଜାରେ ମୋର ପରିମାଣ ଶତକଡ଼ା ୬୫୦ରୁ ୭୫୦ ମି.ଗ୍ରା. । ଶରୀର ଭିତରେ ମୋର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଅଛି । ସାଧାରଣତଃ

ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକର ବାହାରେ ଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଭିତରେ ମୁଁ ମୋର ସ୍ଥାନ ବାଛି ନେଇଥାଏ । କୋଷ ଭିତରେ ମୁଁ ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ପରିସ୍ରା, ମଳ, ଲୁହ ଓ ଝାଳ ବାଟେ ମୁଁ ଦେହ ଭିତରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଦିନ ଭିତରେ ପରିସ୍ରାବାଟେ ମୁଁ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ, ତାହାର ଓଜନ ୧୦-୧୫ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ବେଶୀ ହେବ ନାହିଁ ।

ଉଦ୍ଭିଦ ଅଧିକେ ମୁଁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ମହଜୁଦ ଥାଏ । କ୍ଷୀର ଓ ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ସବୁ ଖାଦ୍ୟ-ପଦାର୍ଥରେ ରହିଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ଦେହ ଭିତରେ ମୋର ପରିମାଣର ବିଶେଷ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ମୋତେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତଥାପି ଡାକ୍ତର-ମାନେ ଦିନ ଭିତରେ ମୋତେ ପାଞ୍ଚରୁ ଦଶ ଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାପାଇଁ ଲୋକଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରୁଚି ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଏହାର ପରିମାଣ କମ୍ ବେଶୀ ହୋଇପାରେ ।

ମଣିଷ ଶରୀରର ମୁଁ ଅଶେଷ ଉପକାର କରେ । ରକ୍ତ, ପରିସ୍ରା, ପିତ୍ତ ଏବଂ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ରସରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ମୁଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ପୁଣି ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ରସ ଯଥା ରକ୍ତ, ପରିସ୍ରା, ପିତ୍ତ, ଲସିକା, ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା, ଲୁହ ଓ ପାଚକ ରସ ଆଦିରେ ରହିଥିବା ଅମ୍ଳ ଓ କ୍ଷାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ମୁଁ ଏକ ପ୍ରକାର ସମତା ରକ୍ଷା କରେ । ମଣିଷର ଦେହର ଅସ୍‌ମୋଟିକ୍ ରୂପକୁ ମୁଁ ପ୍ରାୟ ସ୍ଥିର ରଖିଥାଏ । ଦେହ ଭିତରେ ଜଳର ପରିମାଣକୁ ମୁଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ମତରେ ମୋର ଏକ ଗ୍ରାମ ଓଜନ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ସତୁରି ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମୋର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇଲେ ସେହି ଅନୁପାତରେ ଜଳର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ପାକସ୍ଥଳୀ

ଭିତରେ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ତିଆରି ହେବାରେ ମୁଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅବଶୋଷଣ (absorption) ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ମୋ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆହୁରି ମୋ ଭିତରେ ଥିବା ସୋଡ଼ିୟମ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତମ ସଂକୋଚନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ଜୀବକୋଷ-ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଏ । ଶରୀର ଭିତରୁ ମୋର ପରିମାଣ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମିଗଲେ ଚର୍ବି କ୍ଷୟ ହୁଏ ଓ ଅସ୍ଥି କୋଷ-ଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ପୃଷ୍ଟି ସାଧିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମାଂସ-ପେଶୀର କୋଷଗୁଡ଼ିକ କିଛି ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ସାଧାରଣ ସଙ୍କୋଚନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ରୁଚିକର କରିବା ବ୍ୟତୀତ ମଣିଷ ମୋତେ ଆହୁରି ବହୁ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଯେ ମୁଁ ମଣିଷ ଦେହ ପାଇଁ ଏତେ ଉପଯୋଗୀ, ସେକଥା ମୁଁ ନିଜେ ବି ବିଶ୍ୱାସ କରି-ପାରେ ନାହିଁ । ମୋ ଅଭାବରେ ଅନେକ ସମୟରେ ମଣିଷର ଜୀବନ ହାନି ମଧ୍ୟ ଘଟେ । ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, କଲେରା, ଡିସେଣ୍ଟ୍ରି ଆଦି ରୋଗରେ ଦେହ ଭିତରୁ ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖଣିଜ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ମିଶି ମୁଁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଦେହର ଚର୍ମ, ଜିଭ, ପାଟି ଆଦି ଶୁଖିଯାଏ; ପିଲାଙ୍କର ତାଳୁକା ପଶିଯାଏ, ଆଖି ପଶିଯାଏ ଓ ଗୋଡ଼ହାତରୁ ବାଉଁଳ ଉଠେ; ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏପରି ହେଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ପାଣି ସହିତ ମୋତେ ମିଶାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ସିଝା ପାଣିରେ ଆଠ ଗ୍ରାମ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି ଓ ସାମାନ୍ୟ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା (ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍) ସହିତ ମୋତେ ଅଧ ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କିଛି ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାକୁ ଓରାଲ ରିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ଥେରାପି କୁହାଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଆଜିକାଲି ଔଷଧ ଦୋକାନ-ମାନଙ୍କରେ ଏହିଭଳି ଲବଣ ଗୁଣ୍ଡ ଆକାରରେ ମିଳୁଛି । ତାକୁ ଆଣି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ପାଟିବାଟେ ପିଇ

ନ ପାରଲେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରୋଗୀକୁ ଶିରାବାଟେ ଯେଉଁ ନର୍ମାଲ୍ ସାଲାଇନ୍ ଦିଆଯାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ମୋର ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପ । ଏଥିରେ ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖଣିଜ ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ମୁଁ ମିଶିକରି ଥାଏ ।

ଗ୍ଲୁକୋଜ ସହିତ ମୋତେ ମିଶାଇ ଗ୍ଲୁକୋଜ-ସାଲାଇନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ରୋଗୀକୁ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ପାଇଁ ମୁଁ ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ଦେହରୁ ଜଳ ଓ ଖଣିଜ ଅଂଶ କମିଯାଇଥିଲେ ଏହି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନର୍ମାଲ ସାଲାଇନ୍ ଆଉ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ନିଦାନ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ କାଚ-ଫଳକ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ବୁନ୍ଦା ନର୍ମାଲ ସାଲାଇନ୍ ରଖି ତା' ସହିତ ମଳର ଏକ ଦ୍ରବଣ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଓ ତାକୁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ତଳେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ପୁଣି ନର୍ମାଲ ସାଲାଇନ୍ ଦ୍ୱାରା ବିଜ୍ଞାନାଗାରରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ଓ କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସଂରକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆଖି ଧରିଲେ, ଆଖିରେ ଟ୍ରାକୋମା ଆଦି ରୋଗ ହେଲେ କିମ୍ବା ଆଖିର କେତେକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଧରଣର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବେଳେ ନର୍ମାଲ ସାଲାଇନ୍‌ରେ ହିଁ ଆଖିକୁ ଧୁଆଯାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ବିଷପାନ ପରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଯଦି ବାନ୍ତି କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ, ତା'ହେଲେ ମୋତେ ଟିକିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ସହିତ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ମୁଁ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରଣ କରି ବାନ୍ତି କରାଏ । ଖାଦ୍ୟ-ନଳୀ, ଶ୍ୱାସନଳୀ, ଟନସିଲ୍ ପ୍ରଦାହ ଯୋଗୁଁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ତଣ୍ଟି ଦରଜ ହେଲେ, ଦାନ୍ତମୂଳ ଏବଂ ମାଢ଼ି ଦରଜ ହେଲେ, ପାଟିରେ ଘା' ହେଲେ, ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ ପାଣିରେ

ମୋଟେ ମିଶାଇ ପାଟିରେ ଓ ଗଳାରେ ରଖି କୁଳୁକୁଳୁ (warm saline gargling) କରିବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦରଜ କମିଯାଏ ଏବଂ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ଖରାଦିନେ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରି ଦେହରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ଦେହର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନିୟମିତ ହୁଏ ଓ ହାତ, ଗୋଡ଼, ଜଙ୍ଘ, ପେଟର ମାଂସ-ପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ସବୁଦିନେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଲେମ୍ବୁପାଣି ସହିତ ମୋଟେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଏପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ବହୁଦିନର କୋଷ୍ଠ-କାଠିନ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇପାରେ ।

ଦେହର କୌଣସି ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲି ଦରଜ ହେଲେ ଏବଂ କାନ ଟାଣିଲେ ମୋଟେ ଟୋପିଏ କନାରେ ବାନ୍ଧି ତାକୁ ଉଷୁମ କରି ସେକ ଦେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳେ । ପୁଣି ବ୍ରଣ, ବଥ, ଆଦି ଶୀଘ୍ର ପାଚିଯିବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ବାରମ୍ବାର ଏହିପରି ସେକ ଦେବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ଲୋକ ସୋରିଷ ତେଲ ସହିତ ମୋଟେ ମିଶାଇ ନିୟମିତ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତି । ଡାକ୍ତରମାନେ କହନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତମୂଳ ଓ ମାଢ଼ି ମଜବୁତ ହୁଏ ଓ ପାଟି ଭିତର ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ରହେ । ପୁଣି ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ଆଦି ହେଲେ ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ରସୁଣ ସହିତ ମୋଟେ ଫୁଟାଇ ହାତ, ପାଦ, ପିଠି ଆଦିରେ ମାଲିସ୍ କରିବାକୁ କବିରାଜମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଉତ୍ତେଟଲ୍ ପାଣିରେ ମୋଟେ ମିଶାଇ ଛୁଆଙ୍କୁ ଗାଧୋଇଦେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣତଃ ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନିୟମିତ ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଥାଏ, ସେମାନେ ମୋଟେ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉପକାର ପାଇଥାନ୍ତି । ଗୋଡ଼ାଏ ଚାଲି ଚାଲି ହାଲିଆ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମୋଟେ ମିଶାଇ ପାଦ ଦୁଇଟି ବୁଡ଼ାଇଲେ ଅନେକାଂଶରେ କ୍ଳାନ୍ତି ମେଣ୍ଟିଯାଏ ।

କଥାରେ ଅଛି, 'ଅତି ସର୍ବତ୍ର ଗର୍ହିତଂ' । ମୁଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯେତିକି ଉପକାର କରେ, ମୋତେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତା'ଠାରୁ

ବେଶି ଅପକାର କରିଥାଏ । ଶ୍ୱେତଜନତ୍ୱବଳେ ମୋତେ ଅଧିକ ପରି-ମାଣରେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ମୁଁ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ଜମା ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ଷୟ କରେ । ବୃକ୍କ ଭିତରେ ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ଗ୍ଳାଣି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ମୋ ଭିତରେ ଥିବା ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଉପାଦାନଟି କୋଷ ବାହାରେ ଜମି ଦେହ, ହାତ, ଗୋଡ଼, ପେଟ ଆଦି ଫୁଲାଇ ଦିଏ । ଏହାକୁ ଶୋଥ ବେମାରି କୁହାଯାଏ । ରକ୍ତ ଭିତରେ ଅଧିକ ମିଶି ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ମୁଁ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ବହୁ ପ୍ରକାରର ହୃଦରୋଗ ହୁଏ । ଏକ ସମୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଆଦିମ ଅଧିବାସୀ ଓ ଗ୍ରୀନ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଏସ୍କିମୋମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ମୋତେ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନ ଥିବାରୁ କେବେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ; ବରଂ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତ-ଚାପର ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଠିକ୍ ସେମିତି ଜାପାନର ଲୋକେ ମୋତେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାରୁ ସର୍ବଦା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ମୋର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଖାଲି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ବୃକ୍କକ୍ଷୟ ରୋଗ, ଯକୃତ୍ ରୋଗ, ମଧୁମେହ ଓ ଜଳୋଦର ଆଦି ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହିସବୁ ଅବସ୍ଥା ଥିଲେ ମୋତେ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହାଛଡ଼ା ମୋତେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମୁଁ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ବେଶି ଅମ୍ଳକ୍ଷରଣ କରି ପ୍ରଦାହ ଓ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଆମେରିକାର ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଗବେଷଣା କରି ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ପିଲା-ଦିନରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମୋତେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲ୍‌ସର୍ ରୋଗ ଭୋଗିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କର ପାକସ୍ଥଳୀରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ମଧ୍ୟ ଜାତ ହୁଏ । ପୁଣି ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ମୋର ଆଧିକ୍ୟ କେଶ ଉପରେ କୁ-ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ହେଲାପରେ ଦେହରୁ ମୋର ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଚର୍ମ ଉପରେ ମୁଁ ଲାଗିରହି ଚର୍ମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା କମାଇ ଦିଏ । ଚର୍ମ ଫାଟି ଫାଟି ଗଲାପରି ଦିଶେ ।

ବେଳେ ବେଳେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଘା' ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ମୋର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ କଟକଣା ଜାରି ରଖିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହା ହେଉଛି ମଣିଷର ଦେହ ଓ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧ ମୋ ଜୀବନର ଭଲମନ୍ଦର କାହାଣୀ । ଏହାଛଡ଼ା ଆହୁରି କେତେକ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ମଣିଷର ସେବା କରିଥାଏ । କଞ୍ଚା ମାଛରେ ମୋତେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମିଶାଇ ଗୋଳାଇଦେଲେ ମୁଁ ମାଛକୁ ପଚିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଘରର ଚଟାଣ ପୋଛୁଥିବାବେଳେ କିମ୍ବା ନାଳୀ ସଫା କଲାବେଳେ ପାଣି ସହିତ ମୋତେ ମିଶାଇଦେଲେ ସେଠାରେ ମାଛି ବସନ୍ତି ନାହିଁ । ଗରମ ପାଣିରେ ମୋତେ ମିଶାଇ ବାସନ ମାଜିଲେ ବାସନରୁ ପୋଡ଼ାଦାଗ ଓ ପିଆଜ ଗନ୍ଧ ଦୂରହୁଏ । ବୃକ୍ଷଜଳରେ ପୋକ ଲାଗିଲେ କିମ୍ବା କେଉଁଠି ପିମ୍ପୁଡ଼ି ହେଲେ ସେଠାରେ ମୋତେ କିଛି ପରିମାଣରେ ବୁଣିଦେଲେ ମୁଁ ପୋକ ଓ ପିମ୍ପୁଡ଼ିଙ୍କୁ ଦୂର କରିଦିଏ । ଟଟକା କ୍ଷୀରରେ ମୋତେ ଚିମୁଟାଏ ମିଶାଇଦେଲେ ମୁଁ କ୍ଷୀରକୁ ଅଧିକ ସମୟ ତାଜା ରଖେ । କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଯାହାର ବାୟୁ ଦୋଷ ହେଉଥାଏ, ଏହିଭଳି କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଆଉ ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଚା' ଓ କଫିରେ ମୋତେ ଟିକିଏ ମିଶାଇ ଦେଲେ ମୁଁ ତାହାକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିଏ । ଲଣ୍ଠନର ତେଲ ସହିତ ମୋତେ ମିଶାଇଲେ ମୁଁ ଲଣ୍ଠନକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଜଳାଇ ରଖେ ଓ ଆଲୋକକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିଏ । ଫୁଲଦାନୀର ପାଣିରେ ମୋତେ ମିଶାଇଲେ ମୁଁ ଫୁଲକୁ ଅଧିକ ସମୟ ସତେଜ ରଖେ । ଗୁଆଘିଅ ସହିତ ମୋତେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ରଖିଲେ ଯେତେ ଦିନ ରହିଲେ ବି ଘିଅ ରହଣିଆ ହୋଇ-ଯାଏ ନାହିଁ । ଯେକୌଣସି ଫୁଲଗଛ ମୂଳରେ ମୋତେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଛିଞ୍ଚିଦେଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଗଛରେ ଫୁଲ ଫୁଟେ ଓ ଫୁଲ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଜା ରହେ । ଘରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅପରିଷ୍କାର ବା ପଚାପାଣି ଜମି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ପାଣି ସଫା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୋତେ କିଛି ପରିମାଣରେ ବୁଞ୍ଚିଦେଲେ ଅଚିରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ

ନାଶ ହୁଏ । ଦେହର କୌଣସି ଜାଗାରେ ଜୋକ ଲାଗିଥିଲେ ସେଠାରେ ମୋତେ ଟିକିଏ ଲଗାଇଦେଲେ ଜୋକ ଆପେ ଆପେ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ମୋର ଏହି ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ 'ଜୋକ ମୁହଁରେ ଲୁଣ' ପ୍ରବାଦଟି ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ଲୋକମୁଖରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଆସୁଛି ।

ଏହିପରି ଭାବରେ କହି ଚାଲିଲେ ମଣିଷ ସହିତ ମୋ ସମ୍ପର୍କର କାହାଣୀ କେବେ ଶେଷ ହେବ ନାହିଁ । ଦୁନିଆଁ ଭିତରେ ଏତେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇ ଏତେବଡ଼ କଥା କହିବାକୁ ମୋତେ ଯେତିକି ସଙ୍କୋଚ ଲାଗୁଛି, ସେତିକି ଗର୍ବ ମଧ୍ୟ ଲାଗୁଛି । ଯେଉଁ ଲୋକ ମୋତେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ଭାବି ସମାଦର କରିବ, ସେ ତା'ର ପ୍ରତିଫଳ ଅବଶ୍ୟ ପାଇବ । ପ୍ରକୃତି ମାଆ ମୋ ପ୍ରତି ଆଉ ଅଧିକ ସୁବିଚାର କ'ଣ କରିଥାନ୍ତା ?



# ଅଭ୍ୟାସ ବଳେ ଶିଶୁ ଯଥା

ଏଭଳି ଅନେକ ପିଲା ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ନ କରିବାର କଥା, ତାହା ବେଶି କରିଥାନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ସେମାନଙ୍କର କୁ-ଅଭ୍ୟାସର ହିଁ ଫଳ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ବହୁତ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ କରି ବସନ୍ତି । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ହୋଇ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଅନେକ କୁ-ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଛାଡ଼ିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଦୁନିଆଁରେ କିଛି ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । କଥାରେ ଅଛି :

"ଅଭ୍ୟାସ ବଳେ ଶିଶୁ ଯଥା,
ଶିଖଇ କ୍ରମେ କହି କଥା;
ଥରକୁ ଥର ପଡ଼ି ଚଳେ
ଚାଲଇ ଅଭ୍ୟାସର ବଳେ ।"

ଏହି ଆଲୋଚନାଟିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର କେତେକ କୁ-ଅଭ୍ୟାସ ଓ ତା'ର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଛି । ଆମ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ କଥା । ଏହି କୁ-ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସବୁ ପିଲା, ସେମାନଙ୍କର ବାପା, ମାଆ, ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପରିହାର କରିବା ବିଶେଷ କଷ୍ଟକର ହେବ ନାହିଁ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ପ୍ରଥମେ ନୂଆ ହୋଇ ସ୍କୁଲକୁ ଗଲା ବେଳେ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି । ପାଠପଢ଼ା ଅପେକ୍ଷା ସାଙ୍ଗହୋଇ ଯିବା ଆସିବା କରିବା, ଏକାଠି ବସି ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରିବା, ସମସ୍ତଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ

ମିଶି ଖେଳିବା ତଥା ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଗପ ଶୁଣିବା ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହିସବୁ ଭିତରେ ସେମାନେ ସିଲଟ, ଖଡ଼ି, ଖାତା, କାଗଜ, କଲମ, ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବହାର ଶିଖନ୍ତି ଓ ସେଥିରେ ଲେଖାପଢ଼ା କରନ୍ତି । ତା'ପରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ଦେଖିଶିଖି ସେମାନେ କେତେକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ପାଟିରେ ହାତ, ସିଲଟଖଡ଼ି, କଲମ, ପେନସିଲ୍, ପଇସା ଇତ୍ୟାଦି ପୂରାଇବା; ପାଟିରୁ ଛେପ ଆଣି ସିଲଟରେ ମାରି ଲେଖାକୁ ଲିଭାଇବା, ନାକରେ ହାତ ପୂରାଇବା ଓ ନିଜର ଜାମାପଟା, ଲୁଗା ଆଦି ପାଟିରେ ପୂରାଇ କାମୁଡ଼ିବା ସେମାନଙ୍କର ନିତିଦିନିଆ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେ ଯେ ଅପକାର ହୁଏ, ତାହା ସେମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ବାପା, ମାଆ, ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏହା ସତ ଯେ, ମଣିଷ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ଜୀବାଣୁ-ଗୁଡ଼ିକ ( ଯାହା ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ ) ପୃଥିବୀର ସବୁ ଜିନିଷରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏସବୁ ଜିନିଷ ପାଟିରେ ପୂରାଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ-ଜୀବାଣୁ ତାହା ସହିତ ପାଟି ବାଟେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର ଜ୍ୱର, ଝାଡ଼ା ଓ ପାଟି ଭିତରର ଘା' ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଏଇଥିପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ପଇସା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମରୋଗ, ଏପରିକି ବେଳେ ବେଳେ କୁଷ୍ଠରୋଗ ମଧ୍ୟ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପୁଣି ନାକ, କାନ ଇତ୍ୟାଦି ହାତ ନଖରେ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ସେଠାରେ ଘା' ହୁଏ ଓ ନଖର ମଇଳା ତଥା ବାହାରର ମଇଳା ସହିତ ରୋଗ-ଜୀବାଣୁମାନେ ସେହି ଘା'କୁ ଯାଇ ତାକୁ ପଚାଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ତଥା ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏସବୁ ବଦଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ କୁ-ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି, ସେମାନେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ମୁଡ଼ି, ଭୁଜା, ଚକୋଲେଟ୍, ବାରମଜା, ପିଠା, ମିଠେଇ ପ୍ରଭୃତି ଛଡ଼ା'ଛଡ଼ି ହୋଇ ଖାଆନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟର ଅଇଁଠା ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ହେଉଁଥାଏ । ଗାଲୁଆ, ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି, ଭୁଣ୍ଡି ଘା', ଯକ୍ଷ୍ମା, ଦାନ୍ତର ପୋକଖିଆ ଓ ପାଇରିଆ ରୋଗ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଟି ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଏହି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା, ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଏ ବିଷୟରେ ସାବଧାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପାଣିରେ ମୁତିବା, ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପାଣିରେ ଶୌଚ ହେବା ତଥା ଯେକୌଣସି ଜାଗାରୁ ପାଣି ପିଇବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଉ ଏକ ବଡ଼ କୁ-ଅଭ୍ୟାସ । ଏକଥା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଦେହର ମଇଳାସବୁ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା, ଝାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଆକାରରେ ବାହାରିଯାଏ । ଏହି ମଇଳାରେ ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଆମାଶୟ, ବାତଜ୍ୱର, ଉଣିପୋକ, କେଞ୍ଚୁଆ କୃମି ( Round worm), ଅଂକୁଶ କୃମି ( Hcok worm ) ତଥା ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାର କୃମିର ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ପାଣିରେ ମୁତିଲେ କିମ୍ବା ଶୌଚ ହେଲେ ଏହି-ସବୁ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ସେହି ପାଣିରେ ରହିଯାନ୍ତି ଓ ସେହି ପାଣିକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହିସବୁ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଦୂଷିତ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଆଖିଧରା, କାନପଚା, ସାଇନୋସାଇଟିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କି ଦୂଷିତ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଜଳ ହେଉଛି ଜୀବନ । ପୂର୍ବକାଳରେ ମୁନିଋଷିମାନେ ଜଳକୁ ଦେବତା ରୂପରେ ପୂଜା କରୁଥିଲେ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରିବା ଅର୍ଥ ଦେବତାଙ୍କୁ ଅସମ୍ମାନ କରିବା ବୋଲି ସେମାନେ କହୁଥିଲେ ।

ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ବି ଅନେକ ପିଲା ମଇଳା ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧନ୍ତି, ଧୂଳିମଳିରେ ଘାଣ୍ଟି ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ନିୟମିତ ସାବୁନରେ ନଖ

କାଟନ୍ତୁ ନାହିଁ, ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ ନାହିଁ କମ୍ବା ଗାଧୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର କେତେ ଯେ ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ, ତାହା ସେମାନେ ବୁଝିପାରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଧୂଳିମଳି ହେଲେ କମ୍ବା ମଇଳା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ • ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମରୋଗ, ଯଥା —କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଜାଦୁ, କନ୍ଦା, ବଇଅୁ ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ । ନିୟମିତ ନଖ ନ କାଟିଲେ ନଖ ଭିତରେ ମଇଳା ଜମେ । ଖାଇଲାବେଳେ ସେହି ମଇଳାରେ ଜୀବାଣୁସବୁ ମିଶି ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ କରନ୍ତି । ତା’ ଛଡ଼ା ମଇଳା ଜମି ରହି ନଖ ଭିତରେ ପୂଜ ହୋଇ କଣନଖା ରୋଗ ହୁଏ । ନଖ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟହୁଏ । ପୁଣି ଚର୍ମ-ରୋଗକୁ ନଖରେ କୁଣ୍ଡାଇ ସେଇ ନଖରେ ଅନ୍ୟ ଜାଗା କୁଣ୍ଡାଇଲେ ସେ ରୋଗ ଦେହର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ମାଡ଼ିଯାଏ ।

ବାଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉତ୍ତାପରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ନିୟମିତ ମୁଣ୍ଡ ନ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ବାଳ ମୂଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ବାଳ ବେଶି ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ, ଶୀଘ୍ର ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ଓ କମ୍ ବୟସରେ ବାଳ ପାଚେ । ପୁଣି ବାଳ ମୂଳରେ ମଳି ବସି ଜାଦୁ, ଉକୁଣି, ରୁପି, ବଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏସବୁ କୁ-ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ।

ଲୁଗାରେ ସିଙ୍ଘାଣି ପୋଛିବା ଓ ଯେକୌଣସି ଜାଗାରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ଆଦି ପକାଇବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେଇସବୁ ଛେପ, ଖଙ୍କାର, କଫ, ସିଙ୍ଘାଣି ଇତ୍ୟାଦି ଖରାରେ ଶୁଖି ପବନରେ ଉଡ଼ି ସେଥିରେ ଥିବା ରୋଗର ଜୀବାଣୁସବୁ ଭଲ ଲୋକର ନିଃଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଏ ଓ କଫ, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ (Bronchitis), ଯକ୍ଷ୍ମା, ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି, ଗାଲୁଆ, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ଇତ୍ୟାଦି

ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ବାହାରକୁ ଫୋପାଡ଼ ଦେଲ ବୋଲି ଭାବି ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଇଠି ଏଗୁଡ଼ିକ ପକାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇବା ଉଚିତ ।

ଅନେକ ପିଲା ନିତି ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତି ନାହିଁ କି ଜିଭ ଛେଲନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବା ଆଗରୁ ଓ ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ମୁହଁହାତ ଧୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଅପକାର ହୁଏ । ରାତିରେ ଶୋଇଲାବେଳେ ପାଟି ବନ୍ଦ ଥାଏ । ତେଣୁ ପାଟିରେ, ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଓ ଜିଭରେ ବହୁତ ମଇଳା ଜମି ଯାଇଥାଏ । ସକାଳୁ ଉଠି ମୁହଁ ନ ଧୋଇଲେ କିମ୍ବା ଦାନ୍ତ ନ ଘଷିଲେ ମୁହଁ ଗନ୍ଧାଏ । ପାଟି ଭିତରେ ଘା' ହୁଏ, ଦାନ୍ତ ପୋକ କାଟେ, ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ପୂଯ ହୋଇ ପାଇଓରିଆ ରୋଗ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ପାଟି ଠାକୁଆ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏପରି ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳର ପୂଯ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଥିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ଜିଭ ଛେଲିବା ଓ ମୁହଁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ ।

ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର ଖାଇବା ସମୟର କିଛି ଠିକ୍ ଠିକଣା ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ଯାହା ପାଆନ୍ତି, ତାହା ଖାଆନ୍ତି; ପୁଣି ସେମାନେ ଏତେ ତରବର ଭାବରେ ଖାଆନ୍ତି ଯେ, ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଦୌ ଚୋବାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ଆମ ପାଟିରୁ ଯେଉଁ ଲାଳ ବାହାରେ, ସେଥିରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପାଚକ ରସ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଭାବରେ ଲାଳ ସହିତ ମିଶେ ଓ ପେଟକୁ ଗିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା କିଛି ପରିମାଣରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପେଷି ହୋଇଯାଇ ନରମ ଗୁଳାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଯାହାକି ଢୋକିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଇବାରେ ଅନିୟମିତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଭଲକରି ଚୋବାଇ ନ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟ ଗୋଳମାଳ ହୁଏ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଆଦି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ, କେତେକ ପିଲ ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ମୁଡ଼ି, ଉଖୁଡ଼ା, ଚୂଡ଼ା, ଭୂଜା, ଫଳମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ତଳୁ ଗୋଟାଇ ଖାଆନ୍ତି । ଭାତ ଖାଇଲାବେଳେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଆଦି ମଧ୍ୟ ମାଟିରେ ° ରଖିଥାଆନ୍ତି । ମଇଳା ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧି ସେଇ ଅଣ୍ଟିରେ ପୂରାଇ ଭୂଜା, ଚୂଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୃମିରୋଗ ହୁଏ । ପିଲମାନଙ୍କର ଦର୍ଶିପୋକ ଓ ଗୃକୁଣ୍ଡି ହେବାର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ମାଟିରେ ଅପରିଷ୍କାର ହାତ ଓ ଅଣ୍ଟିରେ ଯେଉଁସବୁ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଲଗିଥାଆନ୍ତି, ତାହା ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଇ ସବୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

ଯାତ୍ରା ବା ମେଳାକୁ ବୁଲିଗଲେ ବଜାରରୁ ବରା, ପିଆଜି, ଆଳୁଚପ୍, ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ଗୁଝିଆ, ମିଠାଇ, ରସଗୋଲା ପ୍ରଭୃତି ଜଳଖିଆ ଖାଇବାର ଲୋଭ ପ୍ରାୟ ସବୁ ପିଲଙ୍କର ଥାଏ । ପାଟିକୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ ଭଲ ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ଦେହର ଖୁବ୍ ଅପକାର କରିଥାଏ । ବଜାର ଜିନିଷରେ ଅନେକ ସମୟରେ ମାଛି ବସିଥାନ୍ତି ଓ ଘୋଡ଼ା ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ସେଥିରେ ଧୂଳି, ମଳି ଇତ୍ୟାଦି ପଡ଼ିଥାଏ । ଦୋକାନୀ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ଲାଭ ଆଶାରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅତି ଖାମଖିଆଲି ଭାବରେ ଓ ଅସାବଧାନ ହୋଇ ଏଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି କରିଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଖରାପ ତେଲ ଓ ଘିଅରେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ଛଣା ହୋଇଥାଏ ଓ ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ ତାହା ବିକ୍ରି କରାଯାଏ । ତେଣୁ ସେଇ ଜିନିଷକୁ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପେଟରୋଗ, ହଇଜା, ଆମାଶୟ, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଲୋଭକୁ ପରିହାର କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଅନେକ ପିଲ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଅତି ଝାଡ଼ା ମାଡ଼େ ସେମାନେ ପାଇଖାନାକୁ ବା ପଡ଼ିଆକୁ ଦୌଡ଼ନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ମାଡ଼ୁଥିଲେ ବି ସେମାନେ ତାହା ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଜାକି ରଖନ୍ତି । ଏହା ଦେହ ପକ୍ଷେ ଖୁବ୍ କ୍ଷତି-

କାରକ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ମଳକଣ୍ଟକ, ଅର୍ଶ, କୋଲାଇଟିସ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ହୁଏ । ଦିନର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଯିବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟକୁ ହିଁ ଝାଡ଼ା ମାଡ଼ିବ । ସେଇଥି ପାଇଁ ଆମ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷମାନେ କହିଥିଲେ, 'ସଞ୍ଜ ସକାଳେ ଯେ ପୋଖରି ଯାଏ, ତା' କଣ୍ଡ୍ରେ କ ବଇଦ ଖାଏ ।' ପୁଣି ଖାଲି ପାଦରେ ପଡ଼ିଆ ବାଡ଼ିକୁ ଝାଡ଼ା ଗଲେ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି (Hook worm) ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଇଖାନା ଅଛି, ସେମାନେ ପାଇଖାନାକୁ ଝାଡ଼ା ଯିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ଗଲାବେଳେ କଠାଉ କିମ୍ବା ଶସ୍ତା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚଟି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ସକାଳୁ ଡେରିରେ ଉଠିବା ଓ ରାତିରେ ଡେରିରେ ଶୋଇବା ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ପିଲାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ । ଇଂରାଜୀରେ ଅଛି—Early to bed and early to rise, Makes a man healthy, wealthy and wise. ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ସତକଥା । ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦେହରେ ବାଜିଲେ ଶୀଘ୍ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସେ ନାହିଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଅଲଟ୍ରା ଭାୟୋଲେଟ ରଶ୍ମି ନାମକ ଏକ ଆଲୋକ ଅଛି । ଶରୀର ପକ୍ଷେ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଅନେକ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଓ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭହୁଏ । ସେମିତି ରାତିରେ ବେଶି ଡେରିରେ ଶୋଇଲେ ଅନିଦ୍ରା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ପେଟ ଗୋଳମାଳ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ଓ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମିଯାଏ ।

ପିଲାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କୁଜା ହୋଇ ବସି ପଢ଼ନ୍ତି । କେହି କେହି ଶୋଇକରି ଲେଖାପଢ଼ା କରନ୍ତି ଓ ଆଉ କେହି କେହି ବହିକୁ ଆଖିର ଅତି ନିକଟରେ ରଖି ପଢ଼ନ୍ତି । ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଶରୀର ଗଠନ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ; ବଡ଼ ଦିନକୁ ଶୀଘ୍ର ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଏପରି କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଭଲଭାବେ ପବନ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଦେହରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ମୁହଁ ପାଖରେ ବହି ରଖି ପଢ଼ିଲେ ଆଖି ଖରାପ ହୁଏ, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ଆଞ୍ଚ ଆସେ ।

ଆଳସ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରିତା ପିଲାମାନଙ୍କର ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ବଦଭ୍ୟାସ । ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ କାମ କରିବା କଥା, ସେତେବେଳେ ତାହା ନ କରି "ହଁ କରିବା ତ" ବୋଲି ଭାବ ପଛକୁ ରଖିବା ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ସାମାନ୍ୟ ଆରାମ କରିବାକୁ ଏଭଳି ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରତାର ଆଶ୍ରୟ ନେଲେ ମନ ଉପରେ ଏହାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ନିଜର କାମ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ କଲେ ପିଲା କୌଣସିଥିରେ ଆଗୁଆ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସ୍କୁଲର ପାଠ ନ କରିଥିଲେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ଭୟ ଲାଗେ । ପୁଣି ବହୁତଗୁଡ଼ାଏ କାମ ବାକି ପଡ଼ିଗଲେ ତାକୁ ଏକ ସମୟରେ କରିବା ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନ ରହିଲେ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଆସେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ଫୁର୍ତ୍ତି ରହେ-ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆନନ୍ଦ ମନରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ କିଛି ଗୋଟାଏ ହଜିଗଲା ଭଳି କିମ୍ବା କିଛି ଅଭାବ ରହିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ପିଲା ଖୁସି ମନରେ ଖେଳିପାରେ ନାହିଁ କି ବୁଲିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଯୋଗୁଁ ପିଲାର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଘଟେ ନାହିଁ । ପିଲାର ମନ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନୀରସ, ଫାଙ୍କା ତଥା ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ମନରେ ହୀନମନ୍ୟତା ଭାବ ଆସେ । ମନ ଭଲ ନ ରହିଲେ ଦେହ ବି ଭଲ ରହେ ନାହିଁ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ପେଟ ରୋଗମାନ ତଥା ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଏହିସବୁ ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କାରଣରୁ ପିଲାଙ୍କର ମୁଖ୍ୟତଃ କେତୋଟି କୁ-ଅଭ୍ୟାସ । ଅତି ଜଣାଶୁଣା ପୁରୁଣା କଥା ହେଲେହେଁ ଏହି କୁ-ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଅନେକ ପିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ସେହି ପିଲାମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ନାନା ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହରାନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ନେଡ଼ିଗୁଡ଼ କଣ୍ଢେଇକୁ ବୋଲି ଆସିଥାଏ । କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଧାଇଁବା ହିଁ ସାର ହୁଏ । ତା' ନ କରି ପିଲାଦିନୁ ସାବଧାନ ରହିଲେ ବହୁ ରୋଗ ଓ ଅଶାନ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।



# ଆମେ କାହିଁକି ସ୍ନାନ କରୁ

ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ମଣିଷ ଜୀବନର ନିତ୍ୟକର୍ମ ଭିତରେ ସ୍ନାନ ସ୍ଥାନ ପାଇଆସିଛି । ଆଦିମ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ମଣିଷମାନେ ନଦୀ ଏବଂ ଝରଣାର ବେଗବାନ ଜଳଧାରାରେ ସ୍ନାନ କରି ଅପୂର୍ବ ଉଲ୍ଲାସ ଲାଭ କରୁଥିଲେ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନର ବିଧିବିଧାନରୁ ଜଣାଯାଏ, ମଣିଷ ସମାଜ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ଏକ ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ଧରି ନେଇଛି । ସ୍ନାନ କରିବାଦ୍ୱାରା ଯେ ଅଙ୍ଗ ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ, ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଧାରଣା । ଯେ କୌଣସି ଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ନାନର ଉପଯୋଗିତା ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି । କୌଣସି ପୂଜା ପାର୍ବଣ ପୂର୍ବରୁ ପୂଜକ ନିଶ୍ଚୟ ସ୍ନାନ କରିଥାଏ । ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଧର୍ମ-ପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ତ୍ତିକ ଓ ମାଘ ମାସ ସାରା ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଉଠି ସ୍ନାନ କରି ଭଗବାନଙ୍କର ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । କାର୍ତ୍ତିକ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ପାହାନ୍ତାରୁ ଗାଧୋଇ ବୋଇତ ବନ୍ଦାଣ କରନ୍ତି । ମାଘ ସପ୍ତମୀ, ଗୋବିନ୍ଦ ଦ୍ୱାଦଶୀ ତଥା ବାରୁଣୀ ଯୋଗରେ ତୀର୍ଥସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ବୁଡ଼ ପକାନ୍ତି । କେବଳ ମଣିଷ ନୁହଁନ୍ତି, ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କର ଦେବତା ବିଗ୍ରହ-ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁବାସିତ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରି ଫୁଲ ଚନ୍ଦନ ଲଗି ହୁଅନ୍ତି । ଜଗତର ନାଥ ସ୍ୱୟଂ ଜଗନ୍ନାଥ ମଧ୍ୟ ସ୍ନାନ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଭଳି ଏକ ବିଶେଷ ଉତ୍ସବ ଦିନରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମଣ୍ଡପରେ ମହାସମାରୋହରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତି ।

କେବଳ ଯେ ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବା ଧାର୍ମିକ ହେବା ପାଇଁ ମଣିଷ ସ୍ନାନ କରେ, ତାହା ନୁହେଁ । ସ୍ନାନ କରିବାର ଆହୁରି ବହୁ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ନିଜ ଦେହକୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ପାଇଁ, ଶରୀରର

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତଥା ସର୍ବୋପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଓ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ସ୍ନାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ସବୁବେଳେ ସଫା ସୁତୁରା ରହିବା ପାଇଁ ମଣିଷ ନିଜ ଦେହକୁ ଘଷି ମାଜି ସ୍ନାନ କରେ । ସେହି କାରଣରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ପରେ, ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପରେ ଉଭୟେ ମାଆ ଓ ପିଲା ଏବଂ ପରିବାରରେ କାହାର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ଶବ ସତ୍କାର ପରେ ସାରା ପରିବାରର ଲୋକେ ସ୍ନାନ କରିବାର ଧର୍ମଗତ ନିୟମ ରହିଛି ।

ଆଜିକାଲି ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ କରି ମହିଳାମାନେ ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସ୍ନାନକୁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ମଣିଲେଣି । ଦେହର ତଥା ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ନାନର ଯେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି, ଏକଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଉପାୟ ଆଉ ପ୍ରଣାଳୀ ରହିଛି । କଥିତ ଅଛି, ମିଶରର ରାଣୀ କ୍ଲିଓପାଟ୍ରା ନିଜ ଦେହର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମାଈ ଗଧର ଦୁଧରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ସ୍ନାନ କରୁଥିଲେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହିଭଳି ସ୍ନାନ, ଯାହାକୁ କି ଲକ୍‌ଜରି ବାଥ୍ ( Luxury bath ) ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ତାହା ଖୁବ୍ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ । ତଥାପି ଧନୀଘରର ମହିଳା-ମାନେ ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବାରୁ ଆଜିକାଲି ବଡ଼ ବଡ଼ ସହର-ମାନଙ୍କରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର (Beauuty Parlaour) ମାନ ଖୋଲାଯାଇ ସେଥିରେ ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ନାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଛି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକାରକ ସାବୁନ୍, ସୁବାସିତ ଅତର, ବାମ୍ଫ, ସୌର ରଶ୍ମି, ତଥା କେତେକ ବିଶେଷଧରଣର ପଥର, ତେଲ, ହିମ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଗାଆଁ ଗହଳରେ ମଧ୍ୟ ଝିଅମାନେ ନିଜର ଶ୍ରୀବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତଥା ଦେହ ରଙ୍ଗର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କଞ୍ଚା ହଳଦୀକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ତେଲ ମିଶାଇ କପରି ଦେହରେ ଲଗାଇ ସ୍ନାନ କରନ୍ତି, ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । କେବଳ ସେଇଥିପାଇଁ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ହିନ୍ଦୁ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ହଳଦୀ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇ ଦେବାର ଏକ ଧର୍ମସମ୍ମତ ବିଧି ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି ।

ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ସନ୍‌ବାଥ୍ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ ଉଭୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ନାନର ଅର୍ଥ ହେଲ ଶରୀରକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆଣିବା । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦେହର ରଙ୍ଗକୁ କଳା କରିଦିଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା କେତେକ ପରିମାଣରେ ସତ; କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯେ, ତାହା ସିଧା ସଳଖ ଚର୍ମ ଉପରେ ପଡ଼ିଲେ ସେ ସ୍ଥାନ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସକାଳର ନରମ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯେପରି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ, ଗୋରା ଚର୍ମକୁ ଗୋଲାପୀ କରିବାରେ ଏବଂ କଳା ବା ଶ୍ୟାମଳ ଚର୍ମକୁ ଚିକ୍କଣ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ସେହିପରି ଆବଶ୍ୟକ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆଖିକୁ ମଧ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ-କିରଣ ମୁହଁରେ କୌଣସି ଦାଗ ବା ବ୍ରଣ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ, ବରଂ ମୁହଁର ଚର୍ମକୁ କୋମଳ କରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ନିରୋଗ ରହେ । ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମ ରୋଗକୁ ଏହା ବିନାଶ କରେ । କଥିତ ଅଛି, କେବଳ ସୌର-ରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ପୁତ୍ର ଶାମ୍ବ କୁଷ୍ଠ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଉଷ୍ଣତାରେ ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚଳନ ଏତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହୁଏ ଯେ, ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଥିବା ଅଲଟ୍ରା ଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ଦେହରେ ବାଜିଲେ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ, ଯୌବନ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ତଥା ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆମେ କେତେକ ବିଶେଷ ପ୍ରଣାଳୀର ସ୍ନାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଉ । ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି ଆଦି ରୋଗ ଭଲହେବା ପରେ ଏବଂ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି କେତେକ ଚର୍ମରୋଗ ହେଲେ ପାଣିରେ ନିମ୍ବପତ୍ର ପକାଇ ତାକୁ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଗାଧୋଇଲେ ଅନେକ ଉପଶମ ମିଳେ । ହାଡ଼ଫୁଟି ରୋଗୀ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପଟାସ

ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ମିଳେ । ମୁହଁ ଓ ଦେହରୁ ହାଡ଼ଫୁଟି ଓ ମିଳିମିଳାର ଚିହ୍ନକୁ ଲିଭାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ଲୋକ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଦେହରେ ବଟା ହଳଦୀ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ପାଣିର ଗୁଣ ସମାନ ନଥାଏ । ପାଣିରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ଧାତୁର ପରିମାଣ ନେଇ ପାଣିର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଝରଣା କିମ୍ବା ନଦୀରେ ଏବଂ ସମୁଦ୍ରରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ । ଉଷ୍ଣପ୍ରସ୍ରବଣର ଜଳ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଉଷୁମ ହୋଇଥିବା ବାଲି ଏବଂ ବାମ୍ପରେ ଗାଧୋଇଲେ ବା ତାହା ପ୍ରୟୋଗ କଲେ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଓ ରିଉମାଟିଜ୍‌ମ ଆଦି ରୋଗରୁ ଉପଶମ ମିଳେ । ସେମିତି କେତେକ ପ୍ରକାରର ପଙ୍କ ଓ ମଲମରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

ତେବେ ସେ ଯାହାହେଉ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ତଥା ଶରୀର ଓ ମନ ପାଇଁ ସ୍ନାନ ଯେ ଏକାନ୍ତ ଦରକାରୀ, ଏହା କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସ୍ନାନ ବିଷୟରେ କେତୋଟି ସାଧାରଣ କଥା ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ନାନ କହିଲେ ଆମର ସମସ୍ତ ଶରୀର କିମ୍ବା ତାହାର କେତେକ ଅଂଶକୁ ଜଳ କିମ୍ବା ବାମ୍ପ (Vapour) ରେ ବୁଡ଼ାଇବାକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସ୍ନାନ ଅଛି, ଯଥା— ସାରା ଦେହକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଗାଧୋଇବା (Whole bath), ଅଣ୍ଟା ବୁଡ଼ାଇ ଗାଧୋଇବା ବା ଅଣ୍ଟାପାଣି କରିବା (Hip bath), ଦେହରେ ଓଦାଲୁଗା ବାନ୍ଧିବା (Wet Sheet paek), କେବଳ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇବା ଏବଂ ଗାମୁଛାକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚିପୁଡ଼ି ସେଥିରେ ପୋଛି ପାଛି ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁସବୁ ଉପକାର ମିଳେ, ସେ ବିଷୟ ତ ଆଲୋଚିତ ହେଲା । ତେବେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏତିକି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଭଲଭାବରେ ଘଷାଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ଧୂଳିମଳି ଦୂର ହୁଏ, ଚର୍ମ ଚିକ୍‌କଣ ରହେ, ଲୋମକୂପ ମେଲା ହେବାରୁ ଭଲରୂପେ ଝାଳ ବାହାରେ, ଦେହର ଉତ୍ତାପ ସମାନ ରହେ, ଚର୍ମ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲଭାବରେ ହୁଏ, ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମ-ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ସ୍ନାନ ସମୟରେ ସନ୍ତରଣ କଲେ ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ନିୟମିତ ସ୍ନାନରେ କ୍ଷୁଧା ବଢ଼େ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୂର ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ, ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ, ଶରୀରର ରୋଗ ନିବାରଣୀ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଓ ସର୍ବୋପରି ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ।

ତା'ହେଲେ କିଭଳି ଭାବରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଆମେ ଏସବୁ ଉପକାର ପାଇପାରିବା, ସେ ବିଷୟ ଜାଣିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏକାନ୍ତ ଦରକାରୀ । ଆମ ଦେଶରେ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଦେହରେ ପାଣି ଚଳିଲେ ଦୁଇଥର ସ୍ନାନ କଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ସବୁଦିନେ ସ୍ନାନ କଲେ ଯାହାକୁ ସର୍ଦ୍ଦି ବା ଥଣ୍ଡା ହୁଏ, ସେ ଅନ୍ତତଃ ପୋଛିପାଛି ହେବା ଦରକାର । ସବୁଦିନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍ ଥଣ୍ଡା ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଧରେ । ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ସ୍ନାନ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ସୁସ୍ଥ ଲୋକମାନେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁ, ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ରୋଗୀମାନେ ଗରମ ପାଣିରେ କିମ୍ବା ନଈ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ପାରନ୍ତି । ସବୁଦିନେ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ବୁଡ଼ା ପାଣି ଅପେକ୍ଷା ଚେକା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଭଲ । ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ, ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପରେ କିମ୍ବା ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରୁଥିବା ବେଳେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟ ପେଟରେ ଥିଲାବେଳେ ସ୍ନାନ କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହୁଏ । ଗାଧୋଇ ସାରି ଦେହରେ ବେଶୀ ସମୟ ଓଦା ଲୁଗା ରଖିଲେ ସର୍ଦ୍ଦିରୋଗ ହୁଏ । ତେଣୁ ଗାଧୋଇସାରି ଶୁଖିଲା ଲୁଗାରେ ଦେହ ଘୋଡ଼ାଇ

ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଅପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତାହାଦ୍ୱାରା ଦେହରେ ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ । ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ତେଲ ଲଗାଇ ଭଲଭାବରେ ମାଲିସ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ହୁଏ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୁଏ । ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ଭଲଭାବରେ ଘଷାଘଷି ନକଲେ ଦେହରୁ ତେଲ ଅଂଶ ନଛାଡ଼ି ମଇଳା ବସେ । ସୋରିଷ ତେଲ, ରାଶିତେଲ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବାସନା ତେଲ ଓ ସାମ୍ପୁ ଆଦି ଲଗାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହା ବେଶୀ ଅପକାର କରିଥାଏ । ଦେହରେ ବେଶି ମଳି ବସିଥିଲେ କୌଣସି ଭଲ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ସାବୁନ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ଭଲକରି ଘଷି ନ ହେଲେ ଦେହରୁ ସାବୁନର ଅଂଶ ନ ଛାଡ଼ି ଦେହ ହାତ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।

ସ୍ନାନ ବିଷୟରେ ଏଇ ହେଲା କେତୋଟି ସାଧାରଣ ଜାଣିବା କଥା । ଏହାଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ବିଶେଷ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କର କିମ୍ବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ (Beauty specialist) ଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।



# ଅନ୍ଧକାରର ଆହ୍ୱାନ

ଆଜକାଲି ବିଜୁଳି ଶକ୍ତିର ଉତ୍କଟ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ଯେଭଳି ଭାବରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବିଜୁଳି କାଟ ହେଉଛି ଓ ସେଥିରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଠପଢ଼ା ଯେଭଳି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି, ସେକଥା ଉଣା-ଅଧିକେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରୁଛନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ବହିଖାତା ଧରି ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ଠିକ୍ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳକୁ ବିଜୁଳି କଟି ଯାଉଛି । ଫଳରେ ପାଠ ପଢ଼ିବାର ଆଗ୍ରହ ଆଉ ପିଲା ମନରେ ରହୁନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ବିଜୁଳି ଆଲୋକର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଭିତରେ ଆମମାନଙ୍କର ଆଖି ଏପରି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲାଣି ଯେ ବିଜୁଳି ଆଲୁଅ ଛଡ଼ା ଲଣ୍ଠନ, ଡିବି କିମ୍ବା ମହମବତି ଆଲୁଅରେ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆମକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଛି ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଆଖି ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼ୁଛି । ଫଳରେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପାଠର ଦୈନନ୍ଦିନ ପ୍ରସ୍ତୁତି କିମ୍ବା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଶେଷ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ନ ପାରି ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେ କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତା'ର ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛି କରିପାରୁ-ନାହାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଯାହାଙ୍କ ପାଖରେ ପଇସା ଅଛି, ସେମାନେ ଜେନେରେଟର୍ ବା ପେଟ୍ରୋମାକ୍ସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାହାକୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ବୋଲି କେବେହେଲେ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ତା ହେଲେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଏହାର ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛି ନାହିଁ ? ଅନ୍ୟ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଅନ୍ଧାର ଭିତରେ କ'ଣ କୌଣସି ପାଠ ପଢ଼ାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ? ପ୍ରଶ୍ନଟା ଉପରକୁ କଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼ୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉତ୍ତରଟା ହୁଏତ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ନୁହେଁ ।

ଠିକ୍‌ଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କଲେ ଆମେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇ-ପାରିବା । ପାଠପଢ଼ା କହିଲେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ? କେବଳ ବହି ଧରି ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଖାତାଧରି ଲେଖିବାକୁ କ'ଣ ପାଠପଢ଼ା ବୁଝାଯାଏ ? ନା, କେବଳ ପଢ଼ିବା ବା ଲେଖିବାଦ୍ୱାରା ପାଠପଢ଼ା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ପାଠପଢ଼ାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଉଛି ଚିନ୍ତା କରିବା, ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ପଢ଼ା ଯାଇଥିବ ବା ଲେଖାଯାଇଥିବ, ତାକୁ ମନ ଭିତରେ ପୁନଃ ସ୍ମରଣ କରିବା ବା ପ୍ରତି-ଲିଖନ କରିବା । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ କେବଳ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମର ପାଠ ମନେ ରହେ ଏବଂ ଦରକାର ବେଳେ ତାହା ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ପାଠପଢ଼ାର ଏହି ଦିଗଟି ପାଇଁ ଆଲୁଅର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

ତେଣୁ ବିଜୁଳିକାଟ ସମୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଆମେ ଆମର ପାଠପଢ଼ାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବା ଓ ଅନ୍ଧାରର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିବା, ସେ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଅବଗତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ବିଜୁଳିକାଟ ହୋଇଗଲେ ହଠାତ ବିଚଳିତ ବା ବିବ୍ରତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଆଦୌ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ବିଜୁଳି କାଟ ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟାପାର ଓ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅନ୍ଧାର ହୋଇଗଲା ପରେ ସାଙ୍ଗକୁଣ୍ଡ, ଭାଇ-ଭଉଣୀ କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଗପିଗପ ନ କରି, ପବନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ପ୍ରଥମେ କିଛି ସମୟ ଚୁପ୍‌ଚାପ ବସିରହି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ୍ । ତା'ପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ତଥା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟକୁ ମନେପକାଇଲେ ଆମେ ଉପକୃତ ହେବା, ମନ ଭିତରେ ତା'ର ଗୋଟିଏ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଯୋଜନା କରିବା ଦରକାର । ତାପରେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଆରମ୍ଭ ହେବ ଅନ୍ଧାରରେ ପାଠପଢ଼ା ।

ସବୁ ପ୍ରଥମେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ-ପାରେ । ଦିନରେ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଯେଉଁ ବିଷୟ ପଢ଼ାଇଥିବେ,

ଗୋଟିଏ ବିଷୟର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିବେ, ଯେଉଁ ସବୁ ଵିଧିସମ୍ମତ ବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ କହିଥିବେ, ଗଣିତ ବିଭାଗର ଯେଉଁସବୁ ନୂଆ ସୂତ୍ର ବା ଧାରା ବୁଝାଇ ଥିବେ କିମ୍ବା ନିଜ ଛଳରେ ଯେଉଁ ମାନ୍ତଶିକ୍ଷା ଦେଇଥିବେ, ପ୍ରଥମେ ସେସବୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମନେ ପକାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଆପାତତଃ ମନେପଡ଼ୁଛି, ଅନ୍ତତଃ ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ମରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ମନେପଡ଼ୁ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ପରେ ଅବଶ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ରେଣୀ ନୋଟ୍‌ରୁ ମିଳାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏସବୁ ସରିଲା ପରେ ଆଗାମୀ ଦିନ ପାଇଁ ଯଦି କିଛି ପାଠ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ତାହା କିଭଳି ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ । ସାହିତ୍ୟ ହେଉ, ବିଜ୍ଞାନ ହେଉ, ଗଣିତ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ବିଷୟ ହେଉ, ତା' ଦେହରୁ ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନ ଦିଆଯାଇଥିବ, ସେସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର କିଭଳି ଭାବରେ ଦିଆଯିବ, କେମିତି ଆରମ୍ଭ କରି କେମିତି ଶେଷ କରିବାକୁ ହେବ, ବିଷୟବସ୍ତୁରେ କେଉଁ କେଉଁ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ସବୁ ରହିବ, କେଉଁ କେଉଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ ବା ନୋଟ୍‌ର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ହେବ, କେଉଁ ଉଦ୍ଧୃତାଂଶ ବା କେଉଁ କେଉଁ କବି ବା ଲେଖକଙ୍କର ମତାମତକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ପାରିବ, କେଉଁ ଗାଣିତିକ ବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ କେଉଁ ସୂତ୍ରର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ, ଇତ୍ୟାଦିସବୁ ବିଷୟରେ ଏକ ସୁଚିନ୍ତିତ ଯୋଜନା ତିଆରି କରାଯାଇପାରେ ଓ ପରେ ଘରେ ଆସୁଥିଲେ ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରେ ଯଦି ଆଉରି ସମୟ ବଳେ, କିମ୍ବା ଯଦି ସେଭଳି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନଥାଏ, ତାହେଲେ ସେହି ସମୟ ଭିତରେ ପୁରୁଣା ପାଠର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଇପାରେ । ଗଣିତ, ବୀଜଗଣିତ, ଜ୍ୟାମିତି, ତ୍ରିକୋଣମିତି, ବା ପରିମିତି ଆଦିର ବିଭିନ୍ନ ଧାରା, ସୂତ୍ର, କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଉପପାଦ୍ୟ ବା ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ସମାଧାନ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସୂତ୍ର, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ, ବିଭିନ୍ନ କୌତୁକ ଘଟଣାର ବିଜ୍ଞାନ

ସମ୍ପୃକ୍ତ କାରଣ, କଏ, କ'ଣ, କାହିଁକି, ଇତିହାସର ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାବଳୀ ସହିତ 'ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦର' ମେଳକ, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନର ଭୌଗୋଳିକ ପରିବେଶ, ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ପରିଚୟ, ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ସେମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ, ବିଭିନ୍ନ ସାହିତ୍ୟର ଭଲ ଭଲ ଶବ୍ଦ ଓ ଖଣ୍ଡବାକ୍ୟର ଅର୍ଥ ଏବଂ ତା'ର ବ୍ୟବହାର, ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାକରଣ-ଗତ ନିୟମ, ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଧୃତାଂଶ, ଖେଳ ଓ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଖବର ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଘଟଣାବଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ । ଏହିସବୁ ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ଯଦି ମନ ଭିତରେ କୌଣସି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆସେ, ତାହେଲେ ବାପା, ଭାଇ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଜାଣିବା ଶୁଣିବା ଲୋକ ଥିଲେ ତାଙ୍କୁ ପଚାରି ଠିକ୍ କଥା ବୁଝାଯାଇ ପାରେ ଅଥବା କେହି ନଥିଲେ ସେହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ମନେରଖି ଆଲୁଅ ଆସିଲା ପରେ ବହି ସହିତ ମିଳାଇ ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ କରାଯାଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି ଘଟେ; ଜ୍ଞାନ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟେ; ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ସହିତ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଘଟଣାର ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିହୁଏ; ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚି ହୁଏ ଏବଂ ନିଜର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଯଦି ଆଗରେ ପରୀକ୍ଷା ଥାଏ, ତାହେଲେ ଅନ୍ଧାର ସମୟରେ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଆହୁରି ଟିକିଏ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ପାଖରେ ଯଦି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସହପାଠୀ ତଥା ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀ ଥାଆନ୍ତି, ତାହେଲେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଯେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ଓ ପ୍ରତି-ଆଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ବିଷୟକୁ ନିଜେ ପଢ଼ିଲେ ତାହା ଯେତିକି ମନେରହେ, କେତେଜଣଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କଲେ ତାହା ମାର୍ଜିତ ହୋଇ ଅଧିକ ମନେରହେ । ତା'ଛଡ଼ା ପରୀକ୍ଷାରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟର ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଓ ତାହାର ଉତ୍ତର କିଭଳି ଭାବରେ ଲେଖିଲେ ସେଥିରେ ଭଲ ନମ୍ବର ରହିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରଯାଇପାରେ । ନିଜର ମୌଳିକ ଚିନ୍ତା ଆଶାନୁରୂପ ନ ହେଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଏସବୁ ଗଳ୍ପ ପାଠପଢ଼ା କଥା । ଏହାଛଡ଼ା ଯେଉଁମାନେ କବିତା, ଗଳ୍ପ ବା ପ୍ରବନ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦି ଲେଖାଲେଖି କରନ୍ତି, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କନ୍ତି କିମ୍ବା ସିଲେଇ ବା ବୁଣାବୁଣି କରନ୍ତି, କୌଣସି ହାତ କାମ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଭିନୟ କରନ୍ତି ବା ଗୀତ ଗାଆନ୍ତି ଅଥବା କୌଣସି ବାଜା ବଜାନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ଧାର ସମୟକୁ ଆଳସ୍ୟରେ ନ କଟାଇ ତା'ର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ଧାର ଭିତରେ ଗଳ୍ପ, କବିତା ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ଲଟ ବା ବିଷୟବସ୍ତୁ, ତା'ର ପାତ୍ରପାତ୍ରୀ, ଭାଷା, ସଂଳାପ ଓ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆଦି ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ । ଦେଖାଯାଇଛି, ବହୁ ବଡ଼ ବଡ଼ କବି ଓ ଲେଖକ କେବଳ ଅନ୍ଧାର ଭିତରୁ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ସୃଷ୍ଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି । ପୁଣି ଅନ୍ଧାର ଭିତରେ ମନେ ମନେ ଚିତ୍ରର ଫ୍ରେମ ବା ଗ୍ରୁପ ଅଙ୍କା ଯାଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନୂଆ ନୂଆ ସିଲେଇ ତଥା ବୁଣାବୁଣିର ଡିଜାଇନ୍ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ, ନୂଆ ନୂଆ ଗୀତର ଭାଷା ଓ ସୁର ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଅଭିନୟର ଅଭ୍ୟାସ ବି କରାଯାଇ-ପାରେ । ବକ୍ତାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟ ମନ ଭିତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରନ୍ତି । ଗୃହିଣୀମାନେ ନୂଆ ନୂଆ ରନ୍ଧଣାର କଳ୍ପନା ବି କରିପାରନ୍ତି ।

ଏହିସବୁ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ, ବିଜୁଳି କାଟ ସମୟରେ ହଠାତ୍ ଅନ୍ଧାର ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନ କରି ସେହି ଅନ୍ଧାରର ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ-ପାରିବ ଏବଂ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଓ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ କରାଯାଇ ପାରିବ ।



# ସିନେମା ସଂକ୍ରମଣ

ଆଜକାଲି ସିନେମାର ପ୍ରସାର ଓ ପ୍ରଚାର ଏଭଳି ଭାବରେ ହେଲଣି ଯେ, ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ସିନେମା ଦେଖିବା ପାଇଁ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମହଲରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ । ବହି ଖାତା କିଣା ନାଁରେ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ କଲେଜର ପ୍ରାପ୍ୟ ଦେବା ନାଁରେ ଅଥବା ଦେହ ଖରାପ ପାଇଁ ଔଷଧ କିଣା ଆଳରେ ବାପ ମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ଟଙ୍କା ଆଣି ସେମାନେ ତାହା ସିନେମା ଦେଖାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ସିନେମା ଦେଖାର କୁପରିଣତି ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଜଣା ଅଧିକେ ଜାଣନ୍ତି । ପିତାମାତା ଗୁରୁଜନଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ସାଧାରଣତଃ ଏ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ବିଷୟରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ସେସବୁ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ମେଳରେ ସିନେମା ଗୃହରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବସିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଯେ କି କ୍ଷତି ହୁଏ, ତାହା ପ୍ରାୟ ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣାର ବାହାରେ । ଶୁଣିବାକୁ ସାମାନ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ପରିଣତି ଯେ କେତେ ଭୟଙ୍କର, ତାହା ସମସ୍ତେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ

ସିନେମା ହଲରେ ସାଧାରଣତଃ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାଉଣ୍ଟରରେ ଟିକେଟ୍ କାଟିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗେଟ୍‌ବାଟେ ହଲ୍ ଭିତରକୁ ପଶିବା ଓ ନିଜ ସିଟ୍‌ରେ ବସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଦେହକୁ ଦେହ ଘଷି ହୋଇଥାଏ । ସିଟ୍‌ରେ ବସିଲା ପରେ ମଧ୍ୟ କେଉଁ ଲୋକ ପାଖରେ ବସିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ଜଣା

ନଥାଏ । ପୁଣି ସେହି ସିଟ୍‌ରେ ଆଗରୁ କଉକ ଲୋକ ବସିଥିଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଧାରଣା ନଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଆମେ ଯେ କେତେ-ବେଳେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ରୋଗୀଙ୍କର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁ, ତାହା ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚର୍ମରୋଗ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଜଣକ ଠାରୁ ଆଉ ଜଣକ ପାଖକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ, ତାହା ଏହି ସିନେମା ହଲ୍‌ରୁ ହିଁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ପାଦୁ, ବାଇଞ୍ଚି, କଦା, ବଡ଼ା ଘା' ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଏହି କାରଣରୁ ଅର୍ଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମୁଣ୍ଡ ଉକୁଣୀ, ଚମ ଉକୁଣୀ, ରୂପ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟାପିବାରେ ମଧ୍ୟ ସିନେମା ହଲ୍ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମୁଣ୍ଡକୁ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦେହକୁ ଦେହ ଲଗାଇ ବସିବା ଫଳରେ ହିଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବାୟୁଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସିନେମା ହଲ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ । ଆମେ କଥା କହିଲାବେଳେ, ହସିଲା-ବେଳେ, କାଶିଲାବେଳେ, ଛିଙ୍କିଲାବେଳେ, ଏପରିକି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଆମ ଅଜାଣତରେ ଆମ ନିଶ୍ୱାସ ପବନ ସହିତ ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଓ ସିଙ୍ଘାଣିର ଛୋଟ ଛୋଟ କଣିକା ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ସହିତ ମିଶିଯାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନାକରେ ଓ ଦେହରେ ବାଜେ । ଅନ୍ୟମାନେ ସେହି ବାୟୁକୁ ପୁଣି ଶ୍ୱାସଚ୍ଛିଦ୍ରରେ ଲଗାନ୍ତି । ଫଳରେ ବାୟୁଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜଣକ ଠାରୁ ଆଉ ଜଣକ ପାଖକୁ ଡେଇଁଥାଏ । ସିନେମା ହଲରେ ଅନେକ ଲୋକ ପାଖକୁ ପାଖ ବସିଥିବାରୁ ଏଥିପାଇଁ ଖୁବ୍ ସୁବିଧା ହୁଏ ।

ଏହି ଜାତୀୟ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଗୋଟିଏ ହେଲା ଜୀବାଣୁଜନିତ ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଭୁତାଣୁ ଜନିତ । ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗ ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ ବା ବ୍ରଙ୍କାଇଟିସ୍, ଟନ୍‌ସିଲାଇଟିସ୍, ସୋଇନୋସାଇଟିସ, ନିମୋନିଆଁ, ବ୍ରଙ୍କୋନିମୋନିଆଁ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଦାନ୍ତର ପାଇରିଆ ରୋଗ ଆଦି ଜୀବାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ ଏବଂ ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି,

ଇନଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା, ହଳଦିଆ କାମଳ, ଗାଲୁଆ, ଆଖିଧରା, ଟ୍ରାକୋମା, ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ଇତ୍ୟାଦି ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କେତେ ସାଂଘାତିକ, ତାହା ପ୍ରାୟ ଲୋକେ ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଥରେ ଜର୍ମାନୀର ଗୋଟିଏ ସହରରେ ଏକାବେଳକେ ଅନେକ ଲୋକ ଟ୍ରାକୋମା ଓ ଆଖିଧରା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଦ୍ଵାରା ସହରରେ ଆତଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଗଲା । ଡାକ୍ତରମାନେ ଯେତେବେଳେ ଏହାର କାରଣ ଖୋଜିଲେ, ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ, ଗୋଟିଏ ସିନେମା ହଲ୍‌ରୁ ହିଁ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି । ତାପରେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ସେହି ସିନେମା ହଲ୍‌କୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଇଥିଲା ଓ ହଲ୍ ଭିତରକୁ ବିଶୋଧନ କରାଯିବା ପରେ ପୁଣି ତାହା ଖୋଲା କରାଯାଇଥିଲା ।

ଯେଉଁମାନେ ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି, ବିଶେଷ କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସିନେମା ଦେଖିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ମଧ୍ୟାନ୍ତର ସମୟରେ କିଛି ନ ଖାଇଲେ ବା ପାଟିରେ ନ ପକାଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ବୁଲାବିକାଳିଙ୍କଠାରୁ ଚିନାବାଦାମ, ବାଦାମଭଜା, ଚିପସ୍, ବୁଟଭଜା, ମଟର ଭଜା ଓ ବରା, ପିଆଜି, ଗୁଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି କିଣି ଖାଆନ୍ତି । ସିନେମା ହଲ ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ଯେଉଁମାନେ ଏହିସବୁ ଜିନିଷ ବିକନ୍ତି, ସେମାନେ କେବଳ ଅଧିକ ଲାଭ ଆଶାରେ ହିଁ ଏହି ବ୍ୟବସାୟ କରିଥାନ୍ତି । ଭଲ ଜିନିଷ ନ ଦେଇ ବାସି ଜିନିଷ ଦିଅନ୍ତି । ଖରାପ ତେଲରେ ତାକୁ ଭାଜିଥାନ୍ତି । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଆଦୌ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତା ଉପରେ ମାଛି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋକ ଇତ୍ୟାଦି ବସୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ ତାହା ଏତେ ବାସି ହୋଇଥାଏ ଯେ ସେଥିରେ ଫିମ୍ପି ମାରିଯାଇଥାଏ । ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ ସେମାନେ ତାହା ବଣ୍ଟନ କରନ୍ତି । ତା'ଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ବେଳେ ବେଳେ ଚାଖିବା ଆଳରେ ସେମାନଙ୍କ ପସରାରେ ହାତ ପୂରାଇ ମଧ୍ୟ ଜିନିଷ ନେଇ ଆସନ୍ତି । ଫଳରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହିସବୁ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ବେଳେ ବେଳେ ତରଳ ଝାଡ଼ା, ଆମାଶୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ପେଟବ୍ୟଥା, ଖାଦ୍ୟର ବିଷ କ୍ରିୟା ଏବଂ ଦଣିପୋକ ଗ୍ରହଣି ଇତ୍ୟାଦିର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପୁଣି କେତେକ

ଲୋକ ସିନେମା ହଲ୍‌ରେ ବସି ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ଖାଆନ୍ତି ଓ ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ବି ପିଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କେତେ କେତେ ପେଟ ରୋଗମାନ ଓ ସର୍ଦ୍ଦିକାଶି ଆଦି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାର ଟନ୍‌ସିଲ ବା ବା ଚର୍ମ ରୋଗ ଥାଏ, ତାହା ହଠାତ୍ ବଢ଼ିଯାଏ । ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିର ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ସିନେମା ହଲରେ ବସି ନିର୍ବିକାର ଭାବରେ ପାନ ଖାଇ ଓ ବିଡ଼ି ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣି ଆମୋଦ କରିବାକୁ ଅନେକ ଲୋକ ଆଭିଜାତ୍ୟର ନିଦର୍ଶନ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ଏକଥା ସେମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ ଅନେକ ଲୋକ ସହ୍ୟକରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ନାକରେ ବାଜିଲେ କେତେକଙ୍କର ନାକ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ, ଅନିଃଶ୍ୱାସୀ ଲାଗେ, ହଠାତ୍ ଆଲର୍ଜି ଭଳି ହୋଇ ଛିଙ୍କ କାଶ ହୁଏ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ବାହାରିପଡ଼େ । ଆଉ କେତେକଙ୍କର ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କଡ଼ା ପାନର ଉତ୍କଟ ଗନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୁଏ । ଫଳରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଟିରୋଗ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପେଟ ଓ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ରର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ବାଣ୍ଟିଦିଏ । ବ୍ରଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ କେତେ କେତେ ଏହିପରି ବିଡ଼ି ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ପାନ ଏବଂ ଧୂଆଁ ସହିତ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗର ସମ୍ପର୍କ କେତେ ଯେ ନିବିଡ଼, ଏକଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ।

ଅନେକ ସମୟରେ ସିନେମା ହଲରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା କରିଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ବାନ୍ତି କରି ପକାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ମାଆ-ମାନେ ହଠାତ୍ କିଛି ଉପାୟ ନ ପାଇ ତାହା ଲୁଚାନ୍ତି ଓ କୌଣସି ଛିଣ୍ଡା କାଗଜରେ ବା ରୁମାଲରେ ପିଲାକୁ ପୋଛି ଦେଇ ତାକୁ ସେହି ହଲ୍ ଭିତରକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଅଧିକନ୍ତୁ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ହଲ ଭିତରେ ପାନଛେପ, ଖଙ୍କାର, ସିଙ୍ଘାଣି

ଆଦ ପକାଇବାକୁ ଟିକିଏ ବ ଦ୍ୱିଧା ବୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଯେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ, ତାହା ବୁଝି ମଧ୍ଯ ସେମାନେ ଏହା କରନ୍ତି । ଫଳରେ ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ସିଙ୍ଘାଣି, ବାନ୍ତି ଆଦିରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବାୟୁଜନିତ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି । ମଳମୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ବା ହୁକ୍‌ଓ୍ୱାର୍ମ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ମଧ୍ଯ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ମଶା ଆଉ ଓଡ଼ଶ ହେଉଛନ୍ତି ସିନେମା ହଲର ସ୍ଥାୟୀବାସିନ୍ଦା । ସାଧାରଣତଃ ହଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ସବୁଦିନେ ଭଲଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ ହେଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାହା ଅଭୟାରଣ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଓ ସିନେମାର ସୋ’ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ମାତ୍ରେ ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ଯ ଲୀଳା ଖେଳା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ହଲ୍‌ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେମିତି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଲାଗିଯାଏ । ମଶା ହେଉଛି ଆମ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ରୋଗ-ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଫାଇଲେରିଆର ମୁଖ୍ୟ ବାହକ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ବାହକ ହିସାବରେ ମାଈ ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶାକୁ ଓ ଫାଇଲେରିଆ ରୋଗର ବାହକ ହିସାବରେ କ୍ୟୁଲେକ୍‌ସ ମଶାକୁ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ଦୁଇଟି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ପାଇଁ ସିନେମା ହଲ ଯେ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ, ଏଥିରେ କେହି ଦ୍ୱିମତ ହେବେ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଓଡ଼ଶ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବା କଥା ଆଜିଯାଏ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ । ତେବେ ଓଡ଼ଶ କାମୁଡ଼ିଲେ ବଡ଼ ଅଶାନ୍ତି ଲାଗେ ଓ ଆଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସେ ଜାଗା ଫୁଲିଯାଇ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ପୁଣି ପୋଷାକ ପତ୍ରରେ ଓଡ଼ଶ ଲୁଚି ଆସି ନିଜ ଘରର ବିଛଣା ପତ୍ରରେ ଉପନିବେଶ କରି ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରି ଆମକୁ ବଡ଼ ହଇରାଣ କରନ୍ତି ।

ଏହିସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ, ସିନେମା ଦେଖାକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବାଦ୍ୱାରା ଆମର ସାମାଜିକ ତଥା ନୈତିକ କ୍ଷତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କେତେ ଯେ ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ହୁଏ, ତାହାର ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା ମିଳେ ।

ଏଗୁଡ଼କ ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ ଓ ଅତ ଜଣାଶୁଣା କଥା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିପ୍ରତ ପ୍ରାପ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦଅନ୍ତ ନାହିଁ । କନ୍ତୁ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭଭାବକ ନଜର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏ ବଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ନଜର ମଙ୍ଗଳ ହେବ, ସମାଜର ମଧ୍ୟ ମଙ୍ଗଳ ହେବ ।



# ଆମକୁ କାହିଁକି କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ

କିଛି ସମୟ ଧରି କୌଣସି କାମ କରୁଥିଲେ, ଏଭଳି ଏକ ସମୟ ଆସିବ, ଯେତେବେଳେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମଟି କରିବା ପାଇଁ ଆଉ ଇଚ୍ଛା ହେବ ନାହିଁ କି ମନରେ ଆଗ୍ରହ ରହିବ ନାହିଁ । ଦେହ କେମିତି ଅବଶ ଲାଗିବ । ବାଟ ଚାଲିଲା ବେଳେ, ଗାଡ଼ି ମଟର ଚଳାଇଲାବେଳେ, ପାଠ ପଢ଼ିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ଖେଳିଲାବେଳେ ସମସ୍ତେ ଏହା ଅନୁଭବ କରିଥିବେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମେ "କ୍ଳାନ୍ତି" ବୋଲି କହୁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟ ଭାବରେ କହିଲେ କିଛି ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମ କଲେ ଆମର ଦେହ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । କେବଳ ସେଇଥିପାଇଁ ପାଠ ପଢ଼ିଲାବେଳେ ସ୍କୁଲ କଲେଜମାନଙ୍କରେ ଖେଳଛୁଟି ବା ରିସେସ, କଳ କାରଖାନାଗୁଡ଼ିକରେ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଅବସର ଏବଂ ସିନେମା ହଲ୍‌ରେ ମଧ୍ୟାନ୍ତରର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହି-ଥାଏ । ବାଟ ଚାଲିଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ବାଟୋଇ ମଝିରେ ମଝିରେ ଗଛ ଛାଇରେ କିଛି ସମୟ ବସି ଥକ୍କା ମାରିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଊଣା ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ ଦେଖିଥିବେ ।

ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ—ଆମକୁ କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ କାହିଁକି ? କେଉଁଥିପାଇଁ ଆମ ଦେହ ଅବଶ ହୋଇଯାଏ ? ପ୍ରଶ୍ନଟି ଖୁବ୍ ସହଜ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉତ୍ତର ଟିକେ ଜଟିଳ । ଆମ ଦେହ ଗୋଟିଏ କାରଖାନା ସଦୃଶ । ଅନେକ ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଯନ୍ତ୍ରାଂଶ ଦ୍ୱାରା କାରଖାନାଟି ଯେମିତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ, ଠିକ୍ ସେମିତି ନିୟୁତ ନିୟୁତ ଜୀବକୋଷ ଦ୍ୱାରା ଆମ ଦେହ କାରଖାନାଟି ଅନବରତ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଚାଲିଥାଏ । କାରଖାନାଟି ସବୁଦିନେ ଚାଲୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ତା' ଭିତରେ କିଛି କିଛି

ଅଳଆ ଆବର୍ଜନା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଆବର୍ଜନାର ପରିମାଣ ଟିକିଏ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ କାରଖାନା ଆଉ ଠିକ୍ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଆମ ଦେହର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି । ଅନବରତ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିବାହେତୁ ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅଳିଆ ବା ଆବର୍ଜନା ଜମିଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଆମ ଦେହରେ ଏହାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦେବା ପାଇଁ ସୁନ୍ଦର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ତଥାପି ଏହାର ପରିମାଣ ଯଦି ଟିକିଏ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ, ତା ହେଲେ ଆମ ଦେହର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଅବଶ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମେ କ୍ଳାନ୍ତ ବୋଲି କହୁଁ ।

ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଚୁଲିର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଚୁଲି ଖାଲିଥିବା ବେଳେ ଏଥିରେ ଜାଳ ଦେଲେ ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ଜଳେ । କିନ୍ତୁ ଜାଳ ଜଳି ଜଳି ଚୁଲିଟି ପାଉଁଶରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ-ଗଲେ ଚୁଲି ଆଉ ଭଲ ଜଳେ ନାହିଁ । ଚୁଲିରୁ ପାଉଁଶତକ କାଢ଼ିଦେଲେ ପୁଣି ତାହା ଭଲ ଜଳେ ।

ତା' ହେଲେ ଆମ ଦେହର ଅଳିଆ ବା ଆବର୍ଜନା କ'ଣ ହୋଇପାରେ ? ମଣିଷର ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରୁ, ତାହା ରକ୍ତରେ ମିଶି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତରୁ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଶୋଷି ନେଇ ନିଜେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଅଳିଆ ରୂପେ ଆଗରୁ ଜମେଇ ରଖିଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ରକ୍ତ ତାକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନେଇଯାଏ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏହି ଅଳିଆ ରୂପକ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳକୁ ନିଶ୍ୱାସ ବାଟେ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ଆମ ଦେହର ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ ଓ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଆମ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଜମିଯାଏ, ତା' ହେଲେ ଆମକୁ କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ ।

ଠିକ୍ ସେମିତି ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଆମେ ଯାହା ଗ୍ରହଣ କରୁ, ତାହା ଆମ ଦେହରେ ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ହଜମ ହୋଇ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବା ଶର୍କରା ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଆଦି ସାରାଂଶରେ ପରିଣତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଗ୍ଲୁକୋଜ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଆଦି ଖାଦ୍ୟର ସାରାଂଶକୁ ରକ୍ତରୁ ଶୋଷି ନେଇ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାନ୍ତି । ଶୋଷିନେଲା ପରେ ଅଳିଆ ରୂପରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍, ୟୁରିଆ ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନକୁ ରକ୍ତ-ସ୍ରୋତରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଆମ ଦେହ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ସବୁ ଆବର୍ଜନାକୁ ଝାଳ, ମଳ, ମୂତ୍ର ଆଦି ରୂପରେ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ତା'ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ଜମିରହେ ଓ ଆମକୁ ଅଳ୍ପକେ କ୍ଳାନ୍ତି ଲାଗେ ।

ଆମକୁ କ୍ଳାନ୍ତି ଲାଗିବାର କାରଣ ସ୍ୱଭାବରେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏହାହିଁ ବୁଝାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ହେଲା ଆମ ଦେହ ଭିତରର କଥା । ପ୍ରକୃତିର ପରିବେଶ ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ କ୍ଳାନ୍ତି ପାଇଁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ଏହା ନିଜେ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ । ଆଗରୁ ବୁଝାଯାଇଛି ଯେ; ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ଆମ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହୁଅନ୍ତି । ଆମେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ରହୁ, ସେଠାକାର ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଉତ୍ତମ ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଆମେ ସହଜରେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ୁ । ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଯେ, ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଟିକେ ହାଳିଆ ହୋଇପଡ଼ୁ, ଆମକୁହାଇ ମାଡ଼େ । ଏହି ହାଇ ମାରିବାର ଅର୍ଥ ହେଲା, ଆମ ଦେହର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲେ ଯେତିକି ଅମ୍ଳଜାନ ଯାଇପାରେନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବାରୁ ପାଟି ମେଲାକରି ଆମେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରୁ ଓ ସେହି ଅନୁପାତରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦେଉ । ଶରୀରର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇ

ଦେବା ପାଇଁ ଏହ୍ଵ ହାଇ ମାରବା ହେଉଛି, ଆମ ଦେହର ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଯଦି ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଅମ୍ଳଜାନର ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ, ତାହେଲେ ଆମେ ସହଜରେ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁ । ଝରକା, କବାଟ ଆଦି ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଘରେ ବସି ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ଆମେ କେମିତି ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଯାଉ, ସେକଥା ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ । ଭାରତ ଇତିହାସର ଅନ୍ଧକୂପ ହତ୍ୟା ଘଟଣା ଏହାର ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଗଛଲତା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ, ସେଠାକାର ଲୋକମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେହି କାରଣରୁ ସହରାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଆଗ କାଳରେ ମୁନିଋଷିମାନେ ଜଙ୍ଗଲରେ ଦିନ ଦିନ ଧରି ବସି ତପସ୍ୟା କଲେ ମଧ୍ୟ କେବେ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁନଥିଲେ ।

କଳ କାରଖାନାର ଧୂଆଁ କ୍ଳାନ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ହିଁ ସେହି ଧୂଆଁର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ । ତା'ଛଡ଼ା କାରଖାନା ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ରସାୟନିକ ବାଷ୍ପ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ମିଶିଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଏଭଳି ଧୂଆଁ ଥାଏ, ସେଠାରେ ଉତ୍ତମ ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବରୁ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ନପାରି କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହି ଧୂଆଁର ପରିମାଣ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରାଣହାନିର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଭୋପାଳ ଗ୍ୟାସ ଦୁର୍ଘଟଣା ଏହାର ଏକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ।

ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଚାପମାତ୍ରାରେ ତାରତମ୍ୟ ଘଟିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଅତି ଅଧିକ କିମ୍ବା ଅତି ଅଳ୍ପ ଚାପମାତ୍ରା ହେଲେ ଦେହରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଖୁବ୍ ଗରମ ଦିନରେ ଏବଂ ଖୁବ୍ ଶୀତ ଦିନରେ ଆମକୁ ଏଇଥିପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମରେ ହାଲିଆ ଲାଗେ । ପର୍ବତ ଆରୋହଣ କରିବା ବେଳେ, ପାଣିରେ ପହଁରିଲାବେଳେ, କଳ କାରଖାନା କିମ୍ବା କୌଣସି ଖଣି ଭିତରକୁ ପଶିଲା ବେଳେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଣାଯାଏ । କେବଳ ସେଇଥିପାଇଁ ବୋଧହୁଏ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ପାଠପଢ଼ାଜନିତ

କ୍ଳାନ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମେ’ ଓ ଜୁନ୍ ମାସରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଛୁଟି ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ବଡ଼ଦିନ ବା ଏକ୍ସମାସ ଛୁଟିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ଲୁଣ, ବିଭିନ୍ନ ଖଣିଜ ଲବଣ, ପାଣି ଓ ଶର୍କରାର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଆମେ ସହଜରେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ୁ । ଖରାଦିନେ ଦେହରୁ ଗୁଡ଼ାଏ ଝାଳ ବାହାରିଗଲେ କିମ୍ବା ଅଧିକ କେତେଥର ପତଳା ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହୋଇଗଲେ ଆମ ଦେହରୁ ଲୁଣ ଓ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ସେତେବେଳେ ଆମକୁ କେତେ ହାଲିଆ ଲାଗେ, ତାହା ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ପାଣି ସହିତ ଟିକେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଦେଲେ ସତେ ଯେମିତି ଅମୃତପରି ଲାଗେ ଓ ଦେହ ପୁଣି ସତେଜ ହୋଇ ଉଠେ । ଠିକ୍ ସେମିତି ପାଠ ପଢ଼ୁଥିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ହାଳିଆ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଟିକିଏ ଗ୍ଲୁକୋଜ ପାଉଡ଼ର ଖାଇଦେଲେ ପୁଣି ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗେ । ସେହି କାରଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସମୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ କମଳାଲେମ୍ବୁ ଓ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପାଉଡ଼ର ଆଦି ମଝିରେ ମଝିରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ନିଦ୍ରାହୀନ ହେବାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଶରୀର କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହା ଫଳରେ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ବିଶ୍ରାମ ପାଇବାର କଥା, ତାହା ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଦ୍ରାହୀନର ଅବଶ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ନିଦ୍ରାହୀନ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା— ରାତିରେ ଅତି ଜୋରରେ ବାଜା ବଜାଇ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ଯିବା, ଅତି ଜୋରରେ ବାଣ ଫୁଟିବା, ଡାକବାଜ-ଯନ୍ତ୍ର ବିକଟ ସ୍ୱରରେ ବାଜିବା, ବିଭିନ୍ନ ଗାଡ଼ି, ମଟର ଆଦିର ଜୋରରେ ଚାଲିବା ଶବ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି । ପୁଣି ନିଦ ହେବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଖିଆ ଯାଇଥାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ କ୍ଳାନ୍ତିକର ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ତଥା ମନର ଘୃଣା, ଉଦ୍‌ବେଗ, ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ଅସନ୍ତୋଷ ଭାବ କ୍ଳାନ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ପରୀକ୍ଷା, ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ କିମ୍ବା ଗବେଷଣା ସମୟରେ, କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟ ସାଂଘାତିକ ବେମାର ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ, କାହାର ଉପରେ ରାଗିଥିବା ସମୟରେ ଅଥବା

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ହାତଦେଇ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଯେ କେତେ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ି ଯାଏ, ତାହା ହୁଏତ ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ କ୍ଳାନ୍ତ କରିଦିଏ । ବିଭିନ୍ନ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶିଥିଳତା ଏବଂ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ମନରେ ଜାତ ହେଉଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗ ହିଁ ବୋଧହୁଏ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀର କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ସବୁଦିନେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଠିକ୍ ସେହି ଅବସ୍ଥା ହୁଏ ।

ଏହିସବୁ ହେଲା କ୍ଳାନ୍ତି ଉପରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବ । ତାହାଛଡ଼ା କେତେକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଆପେ ଆପେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ମଧୁମେହ (Diabetes), ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଆମବାତ, ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବାତ (Arthritis), ଥାଇରଏଡ଼୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସର ଏମ୍ଫିଜିମା ରୋଗ, କେତେକ ମାଂସପେଶୀୟ ରୋଗ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ କ୍ୟାନସର ଆଦି ରୋଗରେ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସନ୍ତି । ଫଳରେ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଆମ ଦେହ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗ ଉପଶମ ହେବାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁ । କାରଣ ସେତେବେଳେ ଜୀବକୋଷ ଓ ତନ୍ତୁମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇନଥାନ୍ତି ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ସାରବାନ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରି ନଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଭିଟାମିନ୍ ଟନିକ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ କାରଣମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେହ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଆମର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ତଥା ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ଆମେ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇପାରିବା, ତାହେଲେ ହୁଏତ ଆମ ପାଇଁ କ୍ଳାନ୍ତିର ପରିମାଣ ଟିକେ କମିଯାଇ ପାରିବ ।



# କାହା ବଳେ ବଳୀୟାନ

ପୁରାଣ ଯୁଗରେ ଶିବଙ୍କଠାରୁ ଅମରବର ପାଇ ଦୈତ୍ୟପତି ବୃତ୍ର କପରି ଅତି ଦୁର୍ଦ୍ଧାନ୍ତ ହୋଇ ଉଠିଥିଲା ଓ ଦେବତାମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରବଳ ଅତ୍ୟାଚାର କରିଥିଲା, ସେ କଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଦେବତାମାନଙ୍କର କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଏପରିକି ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ବଜ୍ରଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବୃତ୍ର ନିହତ ହୋଇ ନଥିଲା । ଶେଷରେ ଶିବଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଦେବତାମାନେ ମର୍ତ୍ତ୍ୟପୁରର ମହା ତପସ୍ୱୀ ଦଧିଚିଙ୍କୁ ଆକୁଳ ନିବେଦନ କରନ୍ତେ, ପରୋପକାରୀ ଦଧିଚି ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ଦେହତ୍ୟାଗ କରି ନିଜର ଅସ୍ଥି ଦାନ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଅସ୍ଥିରୁ ତିଆରି ଅସ୍ତ୍ରରେ ବୃତ୍ରାସୁରର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।

ଇଏ ହେଲା ବହୁ ପୂର୍ବକାଳର କଥା । କିନ୍ତୁ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେଉଁଠି ଦେବତାମାନଙ୍କର ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ରାକ୍ଷସର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ, ସେଠାରେ ସାମାନ୍ୟ ମଣିଷର ହାଡ଼ରେ ତିଆରି ଗୋଟିଏ ଅସ୍ତ୍ରରେ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲା କେମିତି ? ମଣିଷର ହାଡ଼ରେ ଏମିତି କି ଜିନିଷ ଅଛି, ଯାହାକି ଦେବଶକ୍ତିଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ? ସତରେ କ'ଣ ମଣିଷର ହାଡ଼ରେ ଏମିତି କିଛି ଜିନିଷ ଅଛି ?

ଶୁଣିଲେ ତୁମେ ତ ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ, ଯେଉଁ ଅସାମାନ୍ୟ ଶକ୍ତି ମଣିଷର ହାଡ଼ରେ ମହଜୁଦ ଅଛି, ତାହା କ୍ୟାଲସିୟମ (Calcium) ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । କେବଳ କ୍ୟାଲସିଅମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମଣିଷର ହାଡ଼ ଏତେ ଟାଣ ଆଉ କଠିନ । ଯେଉଁ କ୍ୟାଲସିୟମ ଆମକୁ

ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଛି, ତା' ବିଷୟରେ ଟିକିଏ ଜାଣିବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କ'ଣ ଉଚିତ ନୁହେଁ ?

ମଣିଷର ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନରେ ଗଢ଼ା । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ହେଉଛି କ୍ୟାଲସିୟମ । ମଣିଷ ଦେହ ଓଜନର ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ଦୁଇଭାଗ ହେଉଛି କ୍ୟାଲସିୟମ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲାବେଳେ ତା' ଦେହରେ ପ୍ରାୟ ପଚିଶରୁ ତିରିଶ ଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁଟି ବଡ଼ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ସତୁରି କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଜନର ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କ ମଣିଷରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳକୁ ତା' ଦେହରେ ବାରଶହ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ମଜାର କଥା ହେଲା, ଆମ ଶରୀରରେ ସମୁଦାୟ ଯେତେ କ୍ୟାଲସିୟମ ମହଜୁଦ ଅଛି, ତାହାର ଶତକଡ଼ା ଅନେଶୋତ ଭାଗ ରହିଛି କେବଳ ହାଡ ଭିତରେ ବା କଙ୍କାଳ ଦେହରେ ଏବଂ ବାକି ଏକଭାଗ ରହିଛି ଶରୀରର କୋମଳ ଅଂଶରେ ଅର୍ଥାତ୍ ରକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ । କେବଳ ସେଇଥିପାଇଁ ମଣିଷର ହାଡ଼ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିଛି ।

ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ହାଡ ଯେ କେତେ ଦରକାରୀ, ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଦେହର ଗଠନଟିକୁ ସିଧା ସଳଖ ବା ମଜବୁତ୍ କରିବା ପାଇଁ ହାଡର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ହାଡ଼ର ଗଠନରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ରହିଲେ ଶରୀରର ଆକାର ଠିକ୍ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ପୁଣି ଆମର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ହାଡକୁ ଆଶ୍ରାକରି ରହିଥାନ୍ତି । ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମ ହିଁ ଦାୟୀ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ତାହା ହାଡର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ତାହାକୁ ସବଳ କରେ । ହାଡ଼ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗଢ଼ା ନ ହେଲେ ତାହା ନରମ ହୋଇ ବାଙ୍କିଯାଏ । ସରୁ ହୋଇଯାଏ ଓ ଅଳ୍ପ ଚୋଟ ପଡ଼ିଲେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ମଣିଷ ଯେତିକି ଡେଙ୍ଗା ହେବା କଥା, ଠିକ୍ ସେତିକି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଥରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗେ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହାକୁ ଅସ୍ଥିକୋମଳ ବା ରିକେଟ୍

ବେମାର ବୋଲି କହନ୍ତି । ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଅଭାବରୁ ହିଁ ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ । ୟୁରୋପୀୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ ନଥିବାରୁ ଭାରତୀୟମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗେଡ଼ା ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କେବଳ ମଣିଷର ହାଡ଼କୁ ଯେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଛି, ତାହା ନୁହେଁ । ପୃଥିବୀର ଆହୁରି ଅନେକ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲସିୟମ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଶକ୍ତି ପ୍ରକଟ କରିଥାନ୍ତି । ସିମେଣ୍ଟ ବିଷୟରେ କିଏ ନଜାଣେ ? ଇଟା ଆଉ ପଥରକୁ ଯୋଡ଼ି ବଡ଼ ବଡ଼ ଅଟ୍ଟାଳିକା, ନଦୀବନ୍ଧ ଓ ସେତୁ ଇତ୍ୟାଦି ଗଢ଼ିବାରେ ସିମେଣ୍ଟ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ସିମେଣ୍ଟର ଶକ୍ତି କେତେ ତାହା ସହଜେ ଅନୁମେୟ । କିନ୍ତୁ ଭାବିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ, ସିମେଣ୍ଟ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ; ଏହା କ୍ୟାଲସିୟମର ଏକ ରୂପ ମାତ୍ର । ମଣିଷର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଯେଉଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟର୍ର 'ଅଫ ପ୍ୟାରିସ୍'ରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ଅଙ୍ଗରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟର କରାଯାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମର ଆଉ ଏକ ରୂପ । ମଣିଷର ଦାନ୍ତ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଯେଉଁ କୃତ୍ରିମ ଦାନ୍ତ ଲଗାଯାଏ ଏବଂ ପୋକକାଟି ଦାନ୍ତ କଣା ହୋଇଗଲେ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତକୁ ପୂରଣ (filling) କରାଯାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲସିୟମରୁ ତିଆରି । ଯେଉଁ ମାର୍ବଲ ପଥରରେ ପୃଥିବୀ ବିଖ୍ୟାତ ତାଜମହଲ ନିର୍ମିତ ହୋଇ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଛି, ସେହି ମାର୍ବଲ୍ ପଥର ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, କ୍ୟାଲସିୟମର ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପ । ଚୂନ ପଥର, ଚକ୍ ଇତ୍ୟାଦିରେ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲସିୟମ ଭରି ରହିଛି । ଅଣ୍ଡାର ଖୋଳ, ମୁକ୍ତା, ପ୍ରବାଳ, ଗେଣ୍ଡା, ଶାମୁକା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବଙ୍କର ଖୋଳଗୁଡ଼ିକ କେବଳ କ୍ୟାଲସିୟମରେ ହିଁ ଗଢ଼ା, ଯାହା ଫଳରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଛି ଯେ, ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ବାହ୍ୟ ଶତ୍ରୁଙ୍କ କବଳରୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । କିନ୍ତୁ କଥା ହେଉଛି, ଏହି କ୍ୟାଲସିୟମ ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ବା ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସତ୍ତା ରଖିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ସହିତ ମିଶି ଯୌଗିକ ବା Compound ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତରେ ଥିଲାବେଳେ ଏହାର ନାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଗେଣ୍ଡା ଶାମୁକାଙ୍କ

ଖୋଳରେ ଥିଲାବେଳେ ଏହାର ନାମ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ପ୍ଲାଷ୍ଟର ଅଫ ପ୍ୟାରିସ୍ ହେଉଛି କ୍ୟାଲସିୟମ ସଲଫେଟ୍‌ର ଗୋଟିଏ ରୂପ ।

କ୍ୟାଲସିୟମ ଏକ ମୌଳିକ ଉପାଦାନ । ଲାଟିନ୍ ଭାଷାରେ କାଲ୍‌କସ୍ (Calx) ବୋଲି ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ଅଛି, ସେଇଥିରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଶବ୍ଦର ଉତ୍ପତ୍ତି । ଲାଟିନ୍ ଭାଷାରେ କାଲ୍‌କସ୍ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଚୂନ । ତେଣୁ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଚୂନ ସମାର୍ଥବାଚକ । ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠର ଶତକଡ଼ା ୩.୨୨ ଭାଗ ହେଉଛି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ । ପୃଥିବୀରେ ଯେତେ ଆଗ୍ନେୟ ପଥର ବା Ignious Rock ଅଛି, ତା'ର ଶତକଡ଼ା ୩.୬୩ ଭାଗ ହେଉଛି କ୍ୟାଲସିୟମ ।

ଏଇଠି ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, କ୍ୟାଲସିୟମ କେବଳ ଆମ ଦେହର ହାଡ଼ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନା ଶରୀରର ଆଉ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ? ଏହାର ଉତ୍ତର ବହୁମୁଖୀ । ଏହା ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହ ଭିତରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଭିତରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍ତେଜନଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଜୀବକୋଷ ଭିତରକୁ ତା'ର ଆବରଣ ବାଟ ଦେଇ ବାହାରର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ କିଭଳି ଭାବରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ସେ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ଯେଉଁ କ୍ୟାଲସିୟମ ମଣିଷ ଦେହ ପାଇଁ ଏତେ ଉପକାରୀ, ଦେହ ଭିତରେ ତାହାର ମାତ୍ରା ଠିକ୍ ଭାବରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନହେଲେ ଫଳ ଓଲଟା ହେବ । ଦେହ ଭିତରେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ କ୍ଷତି କରିବ, କମ୍ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି କରିବ । ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ-ସିୟମ କମିଗଲେ ରିକେଟ୍ ଓ ଅଷ୍ଟିଓ ପୋରୋସିସ (Osteoporosis) ଆଦି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସେମିତି ଅଧିକ ହେଲେ ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗ ଓ ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗର କାମ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଙ୍କୋଚନ ସମୟ ଅଳ୍ପ ହୋଇଯାଏ । କ୍ଷୁଧା କମିଯାଏ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଶରୀର ଭିତରେ ଏହାର ମାତ୍ରାକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମର ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ବା ବୃକ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ବୃକ୍କ ହାରାହାରି ଦଶଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଛାଣିପକାଏ । ସେଥିରୁ ମାତ୍ର ଦୁଇଶହ ମିଲିଗ୍ରାମ ପରିସ୍ରାବାଟେ ବାହାରକୁ ଯାଏ । ବେଶୀ ଭାଗ ଯାଏ ଝାଡ଼ା ସହିତ । ଝାଡ଼ାବାଟେ ମାତ୍ର ପନ୍ଦର ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଶରୀରର ବାହାରକୁ ଯାଏ । ତେଣୁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ବେଶୀ କ୍ୟାଲସିୟମ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ । ବୃକ୍କ ବ୍ୟତୀତ ମଣିଷ ଦେହରେ ପାରା ଥାଇରଏଡ୍ (Para thyroid) ନାମକ ଆଉ ଏକ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଛି । ଏଥିରୁ ଯେଉଁ ରସ ବା ହରମୋନ ବାହାରେ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଦେହ ଭିତରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଭାରସାମ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ରଖେ ।

ଯେଉଁ କ୍ୟାଲସିୟମ ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଏତେ ଉପକାରୀ, ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଆମେ କେମିତି ପାଇବା, ସେ କଥା ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଜିନିଷ ତଥା ଛେନା, ଲହୁଣୀ, ସର ଓ ଦହି ଆଦିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଲିଟର ମଣିଷ କ୍ଷୀରରେ ତିନିଶହ ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥିଲାବେଳେ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ବାରଶହ ମିଲିଗ୍ରାମ ପରିମାଣର ଥାଏ । କଣ୍ଟା ସହିତ ଚୂନା ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଗେଣ୍ଡା, ଶାମୁକା, କଙ୍କଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦିରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ । ଶିମ୍, ଚିନାବାଦାମ, ଡାଲି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ମୂଳା, ଗାଜର, ବିଟ୍, ସଜନା ଶାଗ, ସୋୟାବିନ୍, ପାଚିଲା କଦଳୀ ଓ ସୀତାଫଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ । ଚୂନଲଗା ପାନ କ୍ୟାଲସିୟମର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ । ଏସବୁ ଛଡ଼ା ପିଇବା ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ରହିଥାଏ ।

ତାହାହେଲେ ଦିନ ଭିତରେ କିଏ କେତେ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଖାଇଲେ ଦେହରେ ତା'ର ମାତ୍ରା ଠିକ୍ ରହିବ, ତାହା ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କ ଲୋକ ପାଇଁ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଶହରୁ ଆଠଶହ ମିଲିଗ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବାବେଳେ ନାରୀର

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ହଜାରେରୁ ବାରଶହ ମିଲିଗ୍ରାମକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । କାରଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁର ହାଡ଼ ତିଆରି ହେବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ମଧ୍ୟ ମାଆ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ନହେଲେ ମାଆର କ୍ଷୀରରେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଠିକ୍ ରହିବ ନାହିଁ । ସେହିପରି ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଦିନକୁ ସାତଶହରୁ ଛଅଶହ ମିଲିଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାଲସିୟମ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି ।

ତେବେ ଏଇ ହେଲା କ୍ୟାଲସିୟମ ବିଷୟରେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଜାଣିବା କଥା । ପୃଥିବୀର ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପଦାର୍ଥ କ୍ୟାଲସିୟମ ଯେ ଆମ ହାତମୁଠାରେ ରହିଛି ଓ ଆମେ ଇଚ୍ଛା କଲେ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବା, ଏକଥା ଭାବିଲେ ପ୍ରକୃତରେ ଭାରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ।



# ଦେହର ଗନ୍ଧ

ମଣିଷ ଦେହର ଯେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧ ଅଛି, ଏ କଥା ଯେ କେହି ଉପଲବ୍‌ଧି କରିଥିବେ । ପୁରୁଣା ଆଈମା' କାହାଣୀଗୁଡ଼ିକର କଥାକାରମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ଆଈ ମା' କାହାଣୀର ଅସୁରୁଣୀ ବୁଢ଼ୀ ଦେହର ଗନ୍ଧ ବାରି କେମିତି ମଣିଷର ଉପସ୍ଥିତି ଜାଣିପାରେ, ବଣ ଭିତରେ ବାଘ, ଭାଲୁ ଆଦି ହିଂସ୍ର ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଣିଷ ଦେହର ଗନ୍ଧ ବାରି କେମିତି ସେମାନଙ୍କର ଶିକାର ଖୋଜି ବୁଲନ୍ତି, ଏକଥା ଆମେ ସମସ୍ତେ ପିଲାବେଳୁ ଶୁଣି ଆସିଛୁ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଅପରାଧ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ଦେହର ଗନ୍ଧକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଚୋର, ଡକାୟତ ଓ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କୁ ଠାବ କରିବାରେ କିପରି ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି, ପୋଲିସ୍ କୁକୁରର କାର୍ଯ୍ୟ ଏହାର ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ ।

କେବଳ ଯେ ମଣିଷ ଦେହର ଏହି ପ୍ରକାର ଗନ୍ଧ ଅଛି, ତା' ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଦେହର ମଧ୍ୟ ଏକ ନିଜସ୍ୱ ଗନ୍ଧ ଅଛି । ଗୋଟେ ଗୋରୁ, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ଚରିଗଲା ପରେ କିମ୍ବା ପୋଷା କୁକୁର, ବିରାଡ଼ି, ନେଉଳ, ଶୁଆ, ଶାରୀ, ବଣି ଆଦି ପାଖରେ ଆସି ଛିଡ଼ା ହେଲାବେଳେ ପରିବେଶରେ କେମିତି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧ ବାରି ହୋଇପଡ଼େ, ଏ କଥା ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଛୁ । ବାଘ ଭାଲୁଙ୍କ କଥା ନ କହିଲେ ଭଲ । ସେମାନଙ୍କର ଦେହର ଗନ୍ଧ ତ ଅତି ତୀବ୍ର । ଗାଁ କିମ୍ବା ସହର ରାସ୍ତାରେ ହାତୀ ଗଲାବେଳେ କିମ୍ବା କେଉଁ ବିଲ ପଦାରେ ଘୁଷୁରି, ମଇଁଷି ଗୋଠ ଗଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଦେହର ଗନ୍ଧ

ବେଶ୍ ବାର ହୋଇପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଲା, ପଶୁ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ମଣିଷ ହୁଅନ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଦେହର ଗନ୍ଧ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ । କେବଳ ସେଇଥି ପାଇଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଦେହର ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧ ପାଇଁ ଆଜକାଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖୋଜି ପାଇବାରେ ବା ଚିହ୍ନିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରୁଛନ୍ତି ।

ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ମଣିଷ ଦେହକୁ ଏହି ଗନ୍ଧ ଆସେ କେଉଁଠୁ ? ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା, ମଣିଷ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପୋଷାକ ପତ୍ର ହିଁ ଏହି ଗନ୍ଧର କାରଣ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ସବୁବେଳେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପରନ୍ତୁ ମଣିଷ ଦେହର ଗନ୍ଧ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ହିଁ ତା'ର ପୋଷାକ ପତ୍ରର ଗନ୍ଧ ଜଣାପଡ଼େ । ଅବଶ୍ୟ ଅତି ମଇଳା କୋଚଟ ପୋଷାକ ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କଲେ ଯେଉଁ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ପୋଷାକ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଉପାଦାନର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧଥାଏ । ବିଜ୍ଞାନାଗାରର ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ଗୋବର, ମଳ, ମୂତ୍ର, ପଚ୍ଚା ପତ୍ରପତରବା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥର ଗନ୍ଧ ଏହାର ଉଦାହରଣ । ମଣିଷର ବୃତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଦେହରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । କିନ୍ତୁ ଦେହର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗନ୍ଧ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଉପାଦାନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ, ତାହା ଝାଳ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ ।

ଝାଳ ସହିତ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଚିତ । ପୃଥିବୀର ଏପରି କେହି ଲୋକ ନାହାନ୍ତି, ଯାହାଠାରୁ ଝାଳ ନ ବାହାରେ । ଝାଳ ସହିତ ଆମ ଦେହର ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଝାଳ କାହିଁକି ବାହାରେ ଓ କେମିତି ବାହାରେ ତାହା ଅନେକ ଜାଣି ନଥିବେ । ଆମେ ଜାଣୁ ଚର୍ମ ହେଉଛି ଆମ ଦେହର ଆବରଣ । ଏହି ଚର୍ମ ସାଧାରଣତଃ ବହିଃଚର୍ମ ( Ep dermis ) ଓ ଅନ୍ତର୍ଚର୍ମ ( Dermis ) ନାମରେ ଦୁଇଟି ସ୍ତରରେ ବିଭକ୍ତ । ଅନ୍ତର୍ଚର୍ମ ବା ଚର୍ମର ଭିତର ସ୍ତରରେ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥି ( Si: eat glands ) ସବୁ ଅବସ୍ଥିତ । ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନଳୀଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ବାହାରକୁ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହୁଏ, ତାହା ସେହି ସବୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନଳୀବାଟ ଦେଇ ଶରୀର ବାହାରକୁ ଆସେ । ସେତିକବେଳେ ଆମେ ଝାଳ ବୋହାରିଲା ବୋଲି କହୁ । ଏହି ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଗ୍ରନ୍ଥି ଶରୀରର ଲୋମକୂପ-ଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ( Apocrine glands ) । ସୁତରାଂ ଶରୀରର ଯେଉଁସବୁ ଅଂଶରେ ଅଧିକ ଲୋମ ରହିଛି, ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସେଠାରେ ବହୁଳଭାବରେ ରହିଥାଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଗ୍ରନ୍ଥି ସାରା ଦେହରେ ବିଛେଇ ହୋଇ ( Eccrine glands ) ରହିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଝାଳ ବାହାରି ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ତିନୋଟି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ମଣିଷର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଏକ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । କୌଣସି କାରଣରୁ ଯଦି ମନ ଭିତରେ ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ, କ୍ରୋଧ, ଅସ୍ଥିରତା ଆଦି ବଢ଼ିଯାଏ କିମ୍ବା ମାନସିକ ଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ହୁଏ, ତା ହେଲେ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଝାଳ ବାହାରେ । ଶରୀରବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଆମ ଶରୀରର ଏକ ପ୍ରକାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ତାହା ମନର ଭୟ ତଥା ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ପ୍ରତିହତ କରିପାରେ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଲୋକ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ, ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ତାହାଠାରେ ପ୍ରାୟ କମ୍ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସବୁବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଚାଲିଛି ଏବଂ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସିଧାସଳଖ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଦେହର ବାହାର ପରିବେଶରେ ତାପମାତ୍ରା ହଠାତ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇ-ଯାଏ, ତାହେଲେ ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ତାର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଫଳରେ ସେଗୁଡ଼ିକ

ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହ ଭିତରର ତାପମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ନ ହୋଇ ଶୀତଳ ରହେ ।

ପୁଣି ଖେଳ କସରତ ସମୟରେ କମ୍ବା କୌଣସି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କଲାବେଳେ ଦେହ ଭିତରେ ଅଧିକ ତାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ଯେଉଁ ତାପ ଦେହପକ୍ଷେ ନିତାନ୍ତ ଅସୁବିଧାଜନକ । ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରି ଅତ୍ୟଧିକ ତାପକୁ ବାଷ୍ପୀଭୂତ କରାଇ ଦେହ ଭିତରକୁ ଶୀତଳ ରଖେ । ତେଣୁ ଝାଳ ଯେ ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଉପକାରୀ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଝାଳ ବିଷୟରେ ଏତେ କଥା କହିଲା ପରେ ହୁଏତ ସମସ୍ତଙ୍କର ଧାରଣା ହୋଇଯିବଣି ଯେ, କେବଳ ଝାଳ ହିଁ ଆମ ଦେହ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବାର କାରଣ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଝାଳର କୌଣସି ଗନ୍ଧ ନାହିଁ । ଝାଳ କହିଲେ କେବଳ ଜଳ, ସୋଡ଼ିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସ୍‌ଫରସ୍‌, ପୋଟାସିୟମ ଆଦି କେତେକ ଖଣିଜ ଲବଣ ଏବଂ ୟୁରିଆ ଆଦି ଶରୀରର କେତେକ ଅବର୍ଜନାକୁ ନେଇ ମିଶ୍ରିତ ଏକ ପ୍ରକାର ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଏହି ସବୁ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଗନ୍ଧହୀନ । କିନ୍ତୁ ଗନ୍ଧର ମୂଳ କାରଣ ହେଲା, ଏହି ୟୁରିଆ ଆଦି କେତେକ ଉପାଦାନ ସହିତ ଚର୍ମ ଉପରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ନିୟୁତ ନିୟୁତ ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କର କ୍ରିୟା ଆଉ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଫଳ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ଆମେ ନିଜକୁ ଯେତେ ଘଷି ମାଜି ଗାଧୋଇଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଚର୍ମ ଉପରେ ଅଗଣିତ ଜୀବାଣୁ, ବୀଜାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଆଦି ବସା ବାନ୍ଧି ରହିଥାନ୍ତି । ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରିଲା ପରେ ଝାଳରେ ଥିବା ୟୁରିଆ ଆଦି ଉପାଦାନ ସହିତ ଏହି ଜୀବାଣୁମାନେ ମିଶି ଏକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ଯେଉଁ ସବୁ ନୂତନ ଉପାଦାନ ବାହାରେ, ତାହାହିଁ ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଏବଂ ତାହାରି ଉପସ୍ଥିତି ହିଁ ଦେହ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।

ଦେହ ଗନ୍ଧର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହେଉଛି ଫେରୋମୋନ୍ (Pheromone) ନାମକ ଉପାଦାନ । ହର୍ମୋନ ପରି ଏହା ଏକ

ପ୍ରକାର ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ରସ ଏବଂ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଚର୍ମ ତନ୍ତୁ ଝରିଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ଦେହର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧ ପାଇଁ ଏହାର ଭୂମିକା ଟିକିଏ ବେଶୀ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସବୁବେଳେ ଏହି ରସ କ୍ଷରଣ ଅଧିକେ ବାହାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଏହା ଟିକିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଝରିଥାଏ ଓ ଯୁବ ଉଦ୍ଦୀପନା ପାଇଁ ଏହା କିଛି ପରିମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କୁହାଯାଏ ଯେ ଏହି ରସର ପ୍ରଭାବରୁ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ତେବେ ଏହାହିଁ ହେଲା ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେହ ଗନ୍ଧ ହେବାର କାରଣ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକ ଏହି ଗନ୍ଧକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ସେଥିପାଇଁ କିଛି ପ୍ରତି-କାରର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରିବାକୁ ଆମେ ବନ୍ଦ କରି ପାରିବା ନାହିଁ କି ଚର୍ମକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରି ପାରିବା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦେହରୁ ଝାଳର ପରିମାଣକୁ କମାଇ ଦେଲେ ହୁଏତ କେତେକାଂଶରେ ଗନ୍ଧ କମିଯାଇପାରେ । ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରୁଥିବା ଦେହର କେତେକ ବିଶେଷ ଅଂଶକୁ ଏକାଧିକ ବାର ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଓ ଶୁଖାଇ ସେଥିରେ ଡଷ୍ଟିଂ ପାଉଡ଼ର କିମ୍ବା ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର ଆଦି ଛିଞ୍ଚିଲେ ଝାଳର ପରିମାଣ କମିଯାଇପାରେ । ପୋଷାକ ପରି ମଧ୍ୟ ଝାଳର ପରିମାଣକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ସୂତା ତିଆରି ଏବଂ ରେଶମ ଜାତୀୟ ପୋଷାକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ଜାତୀୟ ପୋଷାକ ଠାରୁ ଅଧିକ ଶୀତଳ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଟିଣ୍ଟ ପୋଷାକ ଅପେକ୍ଷା ଢିଲା ପୋଷାକ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହିସବୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ପୋଷାକ ନିର୍ବାଚନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମଧ୍ୟ ଝାଳ ବାହାରିବାର ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ଅତି ଗରମ କିମ୍ବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ । ଖରାରେ ବୁଲି ବୁଲି ଗୋଟିଏ ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ପିଇଦେଲେ ବା ଗୋଟିଏ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ଖାଇଦେଲେ ଅଥବା ଅତି ଟହ ଟହ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଦେଲେ କିପରି ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ, ତାହା ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ ।

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ମନ ଭିତରେ ଅଯଥା ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଆଦି ସ୍ଥାନ ନ ଦେଇ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସ୍ଥିର ରଖିଲେ ଦେହରୁ ଝାଳର ପରିମାଣ କମିଯାଇଥାଏ ।

ଦେହର ଗନ୍ଧକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆଜିକାଲି ବହୁତ ପ୍ରକାରର ଗନ୍ଧନାଶକ ପଦାର୍ଥ ବଜାରରେ ମିଳୁଛି । ସେଗୁଡ଼ିକର ମୁଖ୍ୟ କାମ ହେଲା ସୁବାସିତ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଦେହର ଗନ୍ଧକୁ କମାଇ ଦେବା । ସେହି ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାବୁନ, କ୍ରିମ, ଅତର, ସ୍ପ୍ରେ, ତଥା ରାସାୟନିକ ଲୋସନ୍ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ । ନହେଲେ ବେଳେ ବେଳେ ଦେହରେ ଆଲର୍ଜି ଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚର୍ମ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ଓ ପ୍ରତି ଚର୍ମ ସବୁ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଦେହରୁ ଆଦୌ ଝାଳ ନ ବାହାରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ସେହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ବିଷକ୍ରିୟା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହାର ବ୍ୟବହାର ସୀମିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଅବଶ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଆଜିକାଲି ଉନ୍ନତିର ଚରମସୀମାରେ ପହଞ୍ଚି ସାରିଲାଣି । ଦେହରୁ ସୀମାଧିକ ପରିମାଣରେ ଝାଳ ବାହାରୁଥିଲେ ଆଜିକାଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରମାନେ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ମଧ୍ୟ ଝାଳବୁହା ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ପାରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଯେତେ ଯାହା କଲେ ମଧ୍ୟ ଦେହର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧ ରହିବ ଏବଂ ଏହା କେତେକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟକୁ ପ୍ରକଟିତ କରିବ ।



# ଅନ୍ଧ ଚିକିତ୍ସା

ମଣିଷ ବିଶ୍ୱାସରେ ହିଁ ବଞ୍ଚେ । କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଗୁଡ଼ାଏ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ମଣିଷର ବିଶ୍ୱାସ ଶକ୍ତିକୁ ଏଭଳି ଦୁର୍ବଳ କରି ପକାନ୍ତି ଯେ, ସେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ସେସବୁକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରି ବସେ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ହେଉ ବା କୁସଂସ୍କାର ହେଉ, ସେସବୁ ମନର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବିକାର ଓ ସେହି ବିକାର ମନ ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ତାହା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ତାହା ଆମର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ଘରୁ ଅନୁକୂଳ କରି ବାହାରିଲାବେଳେ କେହି ଛିଙ୍କିଲେ ବା ଭିକାରି ମୁହଁ ଚାହିଁଲେ ଅନୁକୂଳ ବିଗିଡ଼ି ଯିବା, ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ରାସ୍ତା ମଝିରେ ବିରାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ ଅମଙ୍ଗଳର ସୂଚନା ଭାବି ଦୁଇପାଦ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚି ଆସିବା ଇତ୍ୟାଦି ସାମାଜିକ କୁସଂସ୍କାର ବା ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସର କେତେକ ଉଦାହରଣ । ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି ଅନୁଭୂତି ଥିବ । ଅବଶ୍ୟ ସାମାଜିକ କୁସଂସ୍କାର ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବର୍ତ୍ତମାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । କେତେବେଳେ କେମିତି ଆମର ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ହେଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଗୁଡ଼ାଏ କୁସଂସ୍କାରର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଆମେ ଚିକିତ୍ସା ନାମରେ ଯେପରି ଅନ୍ଧ-ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରି ନିଜ ଦେହର କ୍ଷତି କରି ବସୁ, ତାହାହିଁ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ ।

ସାଧାରଣ ଜ୍ୱର କଥା ବିଷୟରେ କହିଯାଉ । ସମସ୍ତେ କହନ୍ତି, ଜ୍ୱର ଗୋଟିଏ ରୋଗ; କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ । ଜ୍ୱର ଗୋଟିଏ ରୋଗ ନୁହେଁ; କୌଣସି ରୋଗର ଏହା ଏକ ଲକ୍ଷଣ ମାତ୍ର । ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଟାଇଫଏଡ୍, ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ କ୍ୟାନ୍‌ସର ଆଦି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗରେ ପ୍ରାୟ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯେ କୌଣସି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ରୋଗୀକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା ଆମ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ନିରାପତ୍ତା ରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଏକ ନମୁନା । ତେଣୁ କାହାକୁ ଜ୍ୱର ହେଲେ ତାକୁ କୌଣସି ରୋଗ ବୋଲି ଭାବି ଏଣୁତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ବୁଦ୍ଧିମାନର କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଥମ ଆଉ ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ ହ୍ରାସ କରିବା । ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତର, କବିରାଜ-ମାନେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣିପଟି ପକାଇବାକୁ, ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଦେବାକୁ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ସାରା ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ରୋଗୀ ରହିଥିବା ଘର ଭିତରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଲୋକ ଓ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରିବା ପାଇଁ ଝରକା କବାଟ ଆଦି ଖୋଲି ରଖିବାକୁ କହିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଦରକାର ହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଗତିରେ ପଙ୍ଖା ଚଳାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ କହିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ଏହି ପରାମର୍ଶକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା, ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଜ୍ୱର ବଢ଼ିଯିବ ଓ ତାହା ସନ୍ନିପାତ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଦେହରେ ଯେତେ ଉତ୍ତାପ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦକରି ରୋଗୀକୁ କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ାଇ ଆଦି ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଶୁଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ବେଶୀ ଅପକାର ହୋଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱର ବଢ଼ିଯିବ ବୋଲି ଲୋକମାନେ ରୋଗୀକୁ କେବଳ ସାଗୁ, ବାର୍ଲି ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ଅମୂଳକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ରୋଗୀକୁ

ସାଗୁ, ବାର୍ଲି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସିଝା ପାଣି, କ୍ଷୀର, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, ଫଳରସ, ପରିବା ଝୋଳ, କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା, ଛେନା, ପାଉଁରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ୍ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଠିକ୍ ସେମିତି ପିଲାଙ୍କ ପିଦ୍ଧୁଳା ରୋଗ ଉପରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ବହୁ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଜ୍ୱର ହୋଇ ପିଲାର ଦେହରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ ହୋଇଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ର ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ବସେ । ଅଧିକ ଉତ୍ତାପର ପ୍ରଭାବରୁ ପିଲା ହାତଗୋଡ଼ କାଡ଼େଇ ଛାଟିପିଟି ହୁଏ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରଳାପ କରେ । ଲୋକ-ମାନେ ଏହାକୁ ପିଦ୍ଧୁଳା ବାତ ବୋଲି କହନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଦୁଷ୍ଟଗ୍ରହ, ଦୈବଶକ୍ତି କିମ୍ବା ଡାହାଣୀ, ଚିରୁଗୁଣୀ, ଭୂତ, ପ୍ରେତ ଆଦିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ସେମାନେ ଝଡ଼ା ଫୁଙ୍କା ଏବଂ ପୂଜା ହୋମ ଆଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଲାଭ ତ କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଜ୍ୱର ଅଧିକ ବଢ଼ି ପିଲାର କ୍ଷତି କରେ । ଏଠାରେ ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ, ପିଦ୍ଧୁଳା କୌଣସି ଭୂତ ପ୍ରେତ ବା ଗ୍ରହର ପ୍ରଭାବରୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପର ଏହା ଏକ କୁଫଳ । ତେଣୁ ଝଡ଼ା, ଫୁଙ୍କା, ପୂଜା ଆଦିରେ ବିଶ୍ୱାସ ନକରି ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ କମାଇବାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଏହା ଅଚିରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ଗଲା ସାଧାରଣ ଜ୍ୱର କଥା । ଠିକ୍ ସେମିତି କାହାକୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକଙ୍କର ଜୀବନ ହାନି ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ଅତ୍ୟଧିକ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହେଲେ ଦେହରୁ ପ୍ରଚୁର ପରି-ମାଣରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଏବଂ କେତେକ ଲବଣାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଦେହ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । Dehydration) ଓ ରୋଗୀକୁ ଉତ୍କଟ ଶୋଷ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ରୋଗୀ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ଓ ଲବଣାଂଶ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଝାଡ଼ା ରୋଗୀର ଦେହକୁ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ଅଂଶ ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ରୋଗୀର

ଶିରାବାଟେ ସାଲାଇନ୍ ଦେଇଥାନ୍ତି ଓ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା, ଝାଡ଼ା ରୋଗୀକୁ ପାଣିଦେଲେ ଝାଡ଼ା ଅଧିକ ତରଳ ହୋଇ ବେଶି ପରିମାଣରେ ହେବ ଓ ଶେଷରେ ସନ୍ନିପାତ ହୋଇ ରୋଗୀ ମରିଯିବ । ତେଣୁ ସେମାନେ ରୋଗୀକୁ ଆଦୌ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଧାରଣା । ପାଣି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ସନ୍ନିପାତ ହୁଏ ନାହିଁ; ବରଂ ପାଣି ଅଭାବରୁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଇ ଦେହ ସନ୍ନିପାତ ହୋଇଯାଏ ଓ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ । ତେଣୁ ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ରୋଗୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ମିଶା ପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ପାଟିବାଟେ ପିଇ ନପାରିଲେ ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇ ସାଲାଇନ୍ ଦେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଠିକ୍ ସେମିତି ଗାଈକ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ମାଆମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ଖୋଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା, କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ହୁଏତ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଝାଡ଼ା ହେବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଭୁଲ ଧାରଣା । ଝାଡ଼ା ହେଲେ ପିଲାଙ୍କୁ କ୍ଷୀରଦେବା ବନ୍ଦ କରିବାର କୌଣସି ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ ।

ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଜିର ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକ ବସନ୍ତ, ହାଡ଼ଫୁଟି ଓ ମିଳିମିଳାକୁ କୌଣସି ରୋଗ ବୋଲି ନ ଭାବି ଠାକୁରାଣୀ ବୋଲି ଭାବି ଆସୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ରୋଗୀର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର ନ କରି ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଦେବୀଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବା ପାଇଁ ପୂଜା, ଅର୍ଚ୍ଚନା, ଧୂପ, ଦୀପ, ପଣା, ପାଣି ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । ଫଳରେ ରୋଗ ଉପଶମ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାହା ଅଧିକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ହାନି ଘଟାଇଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କର ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଏ ସବୁ କୌଣସି ଠାକୁରାଣୀ ନୁହନ୍ତି, ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ । ଅବଶ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଅପାର ସଫଳତା ଫଳରେ ଆଜି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରୁ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଲୋପ ପାଇଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ହାଡ଼ଫୁଟି, ମିଳିମିଳା ଆଦି ରୋଗ ନିର୍ମୂଳ ହୋଇ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ ରୋଗ ହେଲେ ତାକୁ

ଠାକୁରାଣୀ ବୋଲି ନ ଭାବି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୁଣି ଏହିଭଳି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଠାକୁରାଣୀ ଭଜେ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ମନେକରି ଲୋକେ ପଣାପାଣି ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଏକ ପ୍ରକାର ବାୟୁ ରୋଗ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଦେହରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନହେଲେ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହିସବୁ ରୋଗ ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଆମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ଅନେକେ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତି । ଏହା ମୂଳରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଧର୍ମଗତ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ନିହିତ । କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ ଓ ଏହିସବୁ ରୋଗରେ ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ମାଛ ମାଂସ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦ ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ପିଲାକୁ ମିଳିମିଳା ହେଲେ ତାକୁ ଲହୁଣୀ, ହଳଦୀ, ସର ଇତ୍ୟାଦି ଲଗାଇ ଗାଧୋଇଦେଲେ ତାହା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା । କିନ୍ତୁ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ମିଳିମିଳା ଏକ ଥଣ୍ଡା ଜାତୀୟ ରୋଗ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଥଣ୍ଡା ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଇ ରୋଗୀ ବ୍ରଙ୍କାଇଟିସ୍, ନିମୋନିଆ ଆଦି ଉପସର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ।

କାନମୂଳର ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଲେ ତାକୁ ଗାଲୁଆ ରୋଗ କହନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହୁଏ ଓ ଏହା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଛୁଆଁ ରୋଗ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ଯେଉଁ ପିଲା ବେଶୀ ମିଛ କଥା କହେ, ତାକୁ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଠିକ୍ ସେମିତି ବରଡ଼ି ଅଣ୍ଟା ଖାଇଲେ କଣ୍ଠଅଳିଡ଼ (Dlfptheria) ରୋଗ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ଜୀବାଣୁ

ଜନିତ ରୋଗ ଓ ଏହା ଖୁବ୍ ମାରାତ୍ମକ । ତେଣୁ ତାକୁ ଅବହେଳା ନକରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ବହୁ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଅନେକ ଭାବନ୍ତି, ଏହା ଏକ ବଂଶଗତ ରୋଗ ଓ ଅଭିଶାପର ଫଳ । ତେଣୁ ଏଭଳି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଲୋକମାନେ ଘୃଣା କରି ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଅନ୍ଧ ଧାରଣା । କୁଷ୍ଠ ରୋଗ କୌଣସି ଅଭିଶାପ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ଜୀବାଣୁଜାତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଭଳି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଘୃଣାକରି ସାମାଜିକ ବାସନ୍ଦ କରିବାରେ କୌଣସି ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୋଗୀ ନିଜ ରୋଗକୁ ଲୁଚାଇ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ଏକ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ଓ ଏହା ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇଗଲେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଖାଇବା ଔଷଧ ବା ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଲେଖି ଦେବାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଜିଦ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଲଗାଇବାକୁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ, କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି ରୋଗ ଅପରିଷ୍କାର ରକ୍ତ ଯୋଗୁଁ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ଫଙ୍ଗସ୍ (Fungus) ଜାତ ଚର୍ମ ରୋଗ ଏବଂ ଔଷଧ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଔଷଧ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓ ନିଜ ପୋଷାକପତ୍ର, ବିଛଣା ଇତ୍ୟାଦି ସବୁଦିନେ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । କେବଳ କାଛୁରୁ ପୂଜ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ଓ ଗଲୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ହୁଏତ କିଛି ଔଷଧ ଖିଆଯାଇପାରେ ।

ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ B-2 ବା ରିବୋଫ୍ଲାଭିନର ଅଭାବ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଜିଭରେ ଭୁଣ୍ଡ ଘା' ହୁଏ ଓ କଳ ଫାଟେ । ତେଣୁ ପାଟିରେ ଏହିପରି କିଛି ହେଲେ ଅନେକ ଲୋକ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ

ଦୋକାନରୁ ଗ୍ରବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ ବଟିକା କଣି ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପାଟି ଭିତରର ସବୁ ଘା ଗ୍ରବୋଫ୍ଲାଭିନ୍‌ର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୋଇ ନଥାଏ । କେତେକ୍ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଓ ଫଙ୍ଗସ୍ ମଧ୍ୟ କେବେ କେବେ ଏହିପରି ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏପରି ହେଲେ ଅନ୍ଧ ଭାବରେ ଗ୍ରବୋ-ଫ୍ଲାଭିନ୍ ବଟିକା ନଖାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ରୋଗ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପାଗଳା କୁକୁର କିମ୍ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିଲେ ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗ ଏତେ ସାଂଘାତିକ ଯେ ଏହାକୁ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ନାହିଁ । କେବଳ ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ନିବାରଣ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ଏ ବିଷୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା ଓ ଜଡ଼ି ବୁଟିରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଂଜେକସନ୍ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ; ଫଳରେ ରୋଗରେ ପଡ଼ି ପ୍ରାଣ ହରାନ୍ତି । କେବଳ ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ ପାଇଁ ନୁହେଁ; ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଯୋଜନା ଏକ ବିଫଳ ଯୋଜନା ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ତାଙ୍କର ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ।

ଠିକ୍ ସେମିତି କାହାକୁ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ଅନେକ ଲୋକ ହେୟଜ୍ଞାନ କରି କ୍ଷତ ଜାଗାରେ ଜାଲି ମହୁରୀ ଲଗାନ୍ତି ଓ ଗୁଣିଆ ଡାକି ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ବିଷହୀନ ସାପ ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀର କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ସେମାନେ ମାନସିକ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ପାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବିଷଧର ସାପର ବିଷକୁ କୌଣସି ଜାଲିମହୁରୀ କିମ୍ବା ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା ନଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । କେବଳ ଆଣ୍ଟିସ୍ନେକ ଭେନମ୍ ଚିକିତ୍ସା ହିଁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ବିଷ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ସାପର ବିଷ ଏତେ ଉତ୍କଟ ଯେ ତାହା ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷର ରକ୍ତ ଓ

ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବିଗାଡ଼ି କରିଦିଏ ଏବଂ ଅଚିରେ ରୋଗୀର ପ୍ରାଣ ନିଏ । ତେଣୁ ଯେ କୌଣସି ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଝଡ଼ା ଫୁଙ୍କା ଆଦି ଅନ୍ଧ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ ନ କରି ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇ ଆଣ୍ଟି ସ୍ନେକ୍ ଭେନମ୍ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଖାଦ୍ୟାଭାବରୁ ଅନେକ ଶିଶୁ ଅପପୃଷ୍ଟି ରୋଗ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଶିଶୁ ଅତି କୃଶକାୟ ହୋଇ-ଯାଏ ଓ ଆଉ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଅତ୍ୟଧିକ ଫୁଲିଯାଇ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପ ଧାରଣ କରେ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପସର୍ଗ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଶିଶୁର ଏହି ଅବସ୍ଥା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସୁଧୁରି ଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ 'ପୂଅରୋଗ' ବୋଲି କହି ଏହା ମନ୍ଦ ଗ୍ରହର ଫଳ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି ଓ ଗ୍ରହପୂଜା, ପାର୍ବଣ, ଦେବ ଆରାଧନା ଆଦି କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ଶିଶୁଙ୍କର ଅମୂଲ୍ୟ ଜୀବନ ଅଚିରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଯଦି କୌଣସି ଲୋକ ହଠାତ୍ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଆଚରଣ କରି ବାତୁଳ ପରି ଗପେ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଏ, ତାହେଲେ ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରେତାତ୍ମା ଗ୍ରାସ କରିଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରି ଲୋକେ ଗୁଣିଆ, ତାନ୍ତ୍ରିକ ଆଦି ଡାକି ଧୂପ ଦୀପ ଦେଇ ଝଡ଼ା ଫୁଙ୍କାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ । ଏହା କୌଣସି ପ୍ରେତାତ୍ମାର ଗ୍ରାସ ନୁହେଁ; ବରଂ ଏକ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି । ଏଥିପାଇଁ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା ନ କରି ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ତ୍ରୀର ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଅନେକ ଲୋକ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା କିମ୍ବା ମାତୃମଙ୍ଗଳ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନ ନେଇ ସୁଖ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାଣ୍ଡପାଣି, ମନ୍ତ୍ରପାଣି ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । ଏହା ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁର କିଭଳି କ୍ଷତି କରିଥାଏ, ତାହା ସେମାନେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ହରମୋନ୍

ଜନ୍ମ ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଜଣେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଦକ୍ଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଉପରେ ଝାଡ଼ଫୁଙ୍କି କିମ୍ବା ମନ୍ତ୍ର ପାଣିର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନଥାଏ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମକୁ ସୀମିତ ରଖି ଏକ ସୁଖୀ ପରିବାର ଗଠନ କରିବା କଥାରେ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ବହୁ କୁ-ସଂସ୍କାର ଭରି ରହିଛି । "ସନ୍ତାନ ଭଗବାନଙ୍କର ଦାନ ଓ ଭଗବାନ ଯେତେ ଦେଉଥିବେ ସେଥିରେ ଆମର କିଛି କରିବାର ନାହିଁ" ବୋଲି ଭାବି ବହୁ ଲୋକ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନେ କେତେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗନ୍ତି, ତାହା ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅଯଥା କୁ-ସଂସ୍କାର ଓ ଅନ୍ଧ ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ନ ହୋଇ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି, ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଝାଡ଼ା, ପେଟକାମୁଡ଼ା ଆଦି ହେଲେ ମନକୁମନ କିଛି ଗୋଟାଏ ଔଷଧ ଖାଇ ଦେବାର ଅଭ୍ୟାସ ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ହେଲଣି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ବେଳେ ବେଳେ ଏଭଳି ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯେ, ସହଜରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ ଔଷଧର ବିଷକ୍ରିୟାରୁ କାହାର କାହାର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯାହା କିଛି ହେଲେ ବି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବିଶେଷ କରି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ସ, ଆସ୍ପିରିନ୍, ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ଓ ହରମୋନ ଜାତୀୟ ଔଷଧ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଖୁବ୍ ବିପଜ୍ଜନକ ।

ରୋଗ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସଗୁଡ଼ିକୁ ବଖାଣି ବସିଲେ ତାହା ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ପୁସ୍ତକ ହୋଇଯିବ । ତେବେ ଏହିସବୁ ହେଲା କେତୋଟି ସାଧାରଣ ଜାଣିବା କଥା । ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କଲେ ରୋଗର କଷ୍ଟକରତା ଯେ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

# ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ

ମଣିଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଏ କି ଖାଇବା ପାଇଁ ବଞ୍ଚେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଅତି ପୁରାତନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ସନ୍ତୋଷଜନକ ମୀମାଂସା କରାଯାଇ ପାରି ନାହିଁ । ତେବେ ସେ ଯାହାହେଉ, ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଯେ କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଏକଥା ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍‌ଧି କରିଥିବେ । ଦୁନିଆଁରେ ଏମିତି କେହି ଲୋକ ନଥିବେ, ଯେ କି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭୋକର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରି ନଥିବେ । ତେଣୁ ଜୀବନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ଜୀବନ—ଉଭୟ କଥା ସତ୍ୟ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ବିନା ଯେପରି ଜୀବନ ଅସମ୍ଭବ, ଠିକ୍ ସେମିତି ଜୀବନ ବିନା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିରର୍ଥକ । କେବଳ ସେଇଥି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜୀବନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ଓ ସେଥିରୁ କିଛିଟା ବିଚ୍ୟୁତି ହେଲେ ନାନା ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାମାନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ପୃଥିବୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମହଜୁଦ୍ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଅଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ମଣିଷର ଆସକ୍ତି ଜନ୍ମେ କାହିଁକି ? ଅଭିଧାନ ଅର୍ଥରେ ଅଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଥ—ଯାହା ଖାଇବାର ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଏକ ଆପେକ୍ଷିକ ଶବ୍ଦ ଓ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ଜାତିଗତ ରୁଚି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯାହା ଜଣକ ପାଇଁ ଅଖାଦ୍ୟ, ତାହା ହୁଏତ ଆଉ କାହା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ

ହୋଇପାରେ । ଅସରପା, ଝିଟିପିଟି, ଝିଣ୍ଟିକା ଆଦିର ମାଂସ ଚୀନା-ମାନଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାତ୍ର ଆମେ ତାକୁ ଘୃଣା କରୁ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବା ଜାତିଗତ ରୁଚି କଥା ଏଠାରେ ବିଚାର କରାଯାଉ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯାହା ଜାତି, ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ବିଶେଷରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅଖାଦ୍ୟ, ତାହା ହିଁ ବିଚାର କରିବାର କଥା ।

ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ, ବନ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି ଆଦି ସମୟରେ ଲୋକମାନେ କିପରି ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି, ଖବର କାଗଜମାନଙ୍କରୁ ତାର ବିବରଣୀ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିବେ । ଐତିହାସିକ ନଅଙ୍କ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାଣ ବିକଳରେ କେମିତି ଗଛ, ଡାଳ ପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଖାଉଥିଲେ, ସେକଥା କାହାକୁ ଅଜଣା ନଥିବ । ତେଣୁ ଗଛର ଛାଲି, ଡାଳ, ପତ୍ର (ଶାଗ ନୁହେଁ), ବାଲି ମାଟି, କାଦୁଅ, କରତଗୁଣ୍ଡି, ଚକ୍‌ଖଡ଼ି, ସିମେଣ୍ଟ, ଚୂନ ପଥର, ପଙ୍କ, ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ (Paints), ଲଣ୍ଡ୍ରି ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ, ବରଫ, ମଇଳା, ବିଷ୍ଠା, ମହମବତି, କୋଇଲା, ପ୍ଲାଷ୍ଟର, ପାଉଁଶ, ସାବୁନ୍‌, କାଗଜ, ବାଳ, ଗୋବର, ଅଗରବତି, କାଠି, କୁଟା, ଖପରା, ରବର, ଇଟାଗୁଣ୍ଡି, ନଖ ଆଦି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷକୁ ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏସବୁକୁ ସେମାନେ ଅଖାଦ୍ୟ କହିବାର କାରଣ ହେଲା, ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କୌଣସି ଜୈବିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପୁଷ୍ଟି ସାଧିତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କେବଳ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ହେତୁ ମଣିଷ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରେ ନା ଏହା ପଛରେ ଆଉ କିଛି କାରଣ ରହିଛି, ତାହା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଏକ ବିରାଟ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇ ରହିଛି । ଆମେରିକାର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ-ମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଏକ ରୋଗ । ଯେଉଁ ଲୋକ ମାସକରୁ ଅଧିକ କାଳଯାଏ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏହିସବୁ ଜିନିଷକୁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ସେହି ଲୋକ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ସେମାନେ ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନା କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଜନ୍ମ ହେବାର ଦେଡ଼ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣକୁ ଶିଶୁର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

କିନ୍ତୁ ତାହା ପରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟାଧି ହିସାବରେ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ 'ପାଇକା' (pica) ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଲାଟିନ୍ ଶବ୍ଦ 'ମ୍ୟାଗ୍‌ପାଇ' (magpie) ରୁ ଏହି ଶବ୍ଦଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । 'ମ୍ୟାଗ୍‌ପାଇ' ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପକ୍ଷୀ, ଯେ କି ଧୂଳି, ମଳି, ମାଟି, ପଥର, ଗୋଡ଼, ଗୁହ, ଗୋବର ଆଦି ଯେ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ମଣିଷ ମନର ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯେ କେବଳ ଆଜିକାଲି ଯୁଗରେ ଦେଖାଯାଉଛି, ତା' ନୁହେଁ । ଏକ ହଜାର ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ୧୮୨୫ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ କାଳରେ ଇଟାଲୀର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବି ଏହା ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା ବୋଲି Cesare Bressa ନାମକ ଜଣେ ଇଟାଲୀୟ ଡାକ୍ତର ନିଜ ଆତ୍ମଲିପିରେ ଲେଖିଯାଇଛନ୍ତି ।

କେବଳ ଯେ ଆମର ଦେଶ ବା ଆମର ରାଜ୍ୟର ଲୋକେ ଏସବୁ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି, ତାହା ନୁହେଁ । ପୃଥିବୀର ବହୁତ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ଆଫ୍ରିକା, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଏବଂ ଆମେରିକାର ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଶୁଣାଯାଏ । ଏକ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣା ଯାଇଛି, ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ମାଟି, କାଦୁଅ, ପଙ୍କ ଆଦି ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ ତାହା ଖାଇ ସେମାନେ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ମାଟି, କାଦୁଅ, ବାଲି ଆଦି ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅତି ବ୍ୟାପକ । ତେବେ ବହୁତ ହିସାବରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଏହା ଗ୍ରାମ ଓ ସହର ଉଭୟ ଜାଗାରେ ପ୍ରଚଳିତ । ମଣିଷର ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ସେମିତି ବିଶେଷ ପ୍ରଭେଦ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷ ଓ ବାଳକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳା ଓ ବାଳିକାମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାଯାଇ ନାହିଁ ।

ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯେ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ନୁହେଁ, ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ରହି ସୁଦ୍ଧା କେତେକ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ବେଳେ ବେଳେ ଅଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ପ୍ରବଳ ଆସକ୍ତି ରହିଥାଏ । ଭଲ ଥିଲାବାଲା ଘରର ପିଲାମାନେ କାନ୍ଥକୁ ଖୁଣ୍ଟି ମାଟି ଓ ଚୂନ ଖାଇବାରେ, ରାସ୍ତାରୁ ବାଲି, ମାଟି, କାଦୁଅ, ଗୋଡ଼ି ଆଦି ଖାଇବାରେ ଏବଂ ଚକ୍‌ଖଡ଼ି, ସ୍ଲେଟ ଖଡ଼ି, ଛପା କାଗଜ, ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଲଗା ରବର ଆଦି ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ କପରି ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି, ତାହା ଅଧିକାଂଶ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି କେତେକ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ବଂଶୀୟା ମହିଳା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ମାଟି, କାଦୁଅ, ଚକ୍, ସିମେଣ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହରେ ଖାଇଦଅନ୍ତି ।

ଏହିସବୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଏବଂ ଏହାରି ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ଓ ଗବେଷଣା ଚଳାଇ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦେୟ ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ମୂଳ କାରଣ ହିସାବରେ ସେମାନେ ଜୈବ ବିବର୍ତ୍ତନ-ବାଦ ଉପରେ ହିଁ ଆଲୋକପାତ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ମଣିଷର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ସ୍ତର ଦେଇ ଗତି କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ଦାନ୍ତରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ସେହି ସ୍ତରରୁ ହିଁ ରହି ଆସିଛି । ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କର ଖାଦ୍ୟର ଯେପରି ବାଛ ବିଚାର ନଥାଏ, ମଣିଷର ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମିଥାଏ । ପୁଣି ଆଦି ମଣିଷ ଯେତେ-ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଓ ରନ୍ଧନ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନଥିଲେ, ସେମାନେ ଯାହା ପାଇଲେ ତାହା ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖାଇ ପେଟ ଭରୁଥିଲେ । ଆଜିର ସଭ୍ୟ ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ସେ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଛାଡ଼ିପାରି ନାହିଁ ।

ପୁଣି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ସେ ଏକ ସୀମିତ ଅଭିଜ୍ଞତା ନେଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞ ଥାଏ । ଜନ୍ମ ହୋଇ ପ୍ରଥମ କୁଆଁ ରାବ ଦେଲା ପରେ ସେ ଏକ ଅପୂର୍ବ ଶିହରଣ ଲାଭ କରେ ଏବଂ ନିଜର ହାତମୁଠାକୁ ପାଟିରେ

ଚୂଚୁମି ସେ ତା'ର କାମ ବନ୍ଦ କରେ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସେସବୁ ଜିନିଷକୁ ଚୁଚୁମି ଖାଇ ଶିଖେ ଓ ସେ ଭାବେ ଯେ, ତା'ର ପାଟି ହେଉଛି ବୋଧହୁଏ ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ସୁଖକର ସ୍ଥାନ । ତେଣୁ ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ଏହି ଅନୁଭୂତିକୁ ଭୁଲିପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ସେ ହାତ ପାହାନ୍ତାରେ ଯାହା ପାଏ, ତାକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଇ ତାକୁ ଚୂଚୁମିବାକୁ ଟିକିଏ ବି ଦ୍ୱିଧାବୋଧ କରେ ନାହିଁ । ପୁଣି ନୂଆ ନୂଆ ଦାନ୍ତ ଉଠିଲା ପରେ ଯେ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଚୋବାଇ ସେ ଏକ ଅପୂର୍ବ ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରେ । ସେହି ଅନୁଭୂତି ବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ବେଳେ ବେଳେ ତା'ର ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ରହିଯାଏ ଓ ଅଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ତା'ର ଆସକ୍ତି ବଢ଼େ । କେତେକ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ମଣିଷର ଦାନ୍ତ ଓ ଚର୍ବଣ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସେ ଯାହାହେଲେ ବି ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯେ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର ପ୍ରଧାନ କାରଣ, ଏଥିରେ କେହି ଦ୍ୱିମତ ହେବେ ନାହିଁ । କଥାରେ ଅଛି, 'ବୁଭୁକ୍ଷିତଃ କିଂ ନ କରୋତି ପାପମ୍" । ତେଣୁ ଭୋକ ବେଳେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନ ମିଳିଲେ ଲୋକମାନେ ବିକଳରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଶ୍ଚାତ୍‌ପଦ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ତମ । ଇତିହାସରୁ ଜଣାଯାଏ, ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟାଭାବରୁ ଲୋକମାନେ ଏହିସବୁ ଖାଇ ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି କରୁଥିଲେ ।

କେତେକ ରୋଗର ଔଷଧ ସ୍ୱରୂପରେ ଲୋକମାନେ ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପେଟମରୁ, କଲିକ୍ ବେମାରି, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାକସ୍ଥଳୀ ରୋଗ ଓ ପତଳା ଝାଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରେ ଲୋକମାନେ ସିଲିକା ବାଲି, ଆଲୁମିନିୟମ୍, ଚୂନପଥର ଏବଂ କେତେକ ବିଶେଷ ଜାତୀୟ ମାଟିକୁ ଖାଇ ଉପକାର ପାଇଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆଜିକାଲି ବିଶୁଦ୍ଧ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲାଣି । ତରଳଝାଡ଼ା ହେଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଯେଉଁ କାଓଲିନ୍ ( Kaolin ) ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି, ତାହା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, ଏକ ପ୍ରକାର ମାଟି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ପେଟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୃମିରୋଗ

ହୋଇଥାଏ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବାଲି, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହାକୁ ସେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ।

ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର ଆଉ ଏକ କାରଣ ଭାବରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଯେଉଁ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି, ତାହା ହେଲି ଲୋକର ଦେହରେ ଲୌହ ଅଂଶ କମିଯିବା ଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ (Iron Deficiency Anaemia) ଏହି ରୋଗରେ ମାଟି, କାଦୁଅ, ପଙ୍କ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ଥରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର କେତେକ ମାଟି ଖାଉଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ପଞ୍ଚାନବେ ଭାଗ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ସେହି ରୋଗ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ମାଟି ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଅପସରିଗଲା । କିନ୍ତୁ ମଜା କଥା ହେଉଛି, ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ସେଥିରେ ଦେହରେ ରକ୍ତ ହେବା ଭଳି କୌଣସି ଉପାଦାନ ନଥାଏ । କାହିଁକି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଏହି ସବୁ ଅଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ଜନ୍ମିଥାଏ, ତାହା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ ଆଦି କେତେକ ଖଣିଜ ଲବଣର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଲେ ମଣିଷ ଅଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ମନ ବଳାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ କିଛି ଜଣା ପଡ଼ି ନାହିଁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଚକ୍‌ଖଡ଼ି, ଚୂନ ପଥର, ସିମେଣ୍ଟ, କାନ୍ଥର ପ୍ଲାଷ୍ଟର ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦେହ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବାରୁ ଏବଂ ଏହି ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଆସକ୍ତି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ଦିଆଗଲେ ତାଁର ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ ।

ଲୋକମାନଙ୍କର ମନରେ ଥିବା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଅନେକ ମା' ଭାବନ୍ତି, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମାଟି ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ଉନ୍ନତି ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଏଥିପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତି ଓ ଅଭ୍ୟାସରେ ପକାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ପିଲା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଡ଼ ହୋଇ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କଲେ ଏହି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ପରିହାର କରେ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଛି, ପୁଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଝିଅମାନେ ଏହାକୁ ବେଶୀ ଆଦର ଦିଅନ୍ତି ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ସେମାନେ ମାଆ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ପକାଇଥାନ୍ତି । ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ଆଫ୍ରିକାର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକମାନେ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚିତ୍ତ ମାଟି ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା, ମାଟି ହେଉଛି ପବିତ୍ର ଓ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିବାହ ବନ୍ଧନ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ । ସେମାନେ ଆହୁରି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ମାଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନାରୀର ଗର୍ଭଧାରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଓ ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ସ୍ତନରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ହୁଏ । ଆଉ କେତେକ କହନ୍ତି ଯେ, ମାଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷର କାମ ଉତ୍ତେଜନା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ସହବାସ ପୂର୍ବରୁ ମାଟି ଖାଇଲେ ଅଧିକ ରତିତୃପ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

କେତେକ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ଅଧିକ ପିଲାଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେପରି ପରିବାରରେ ପିତାମାତା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ସମାନ ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଶେଷ କରି ପ୍ରତି ପିଲାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଯୋଗାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ପିଲା ଯାଉ ସାଉ ଜିନିଷ ଖାଇବା ପାଇଁ ମନ ବଳାଇ ଥାଏ ଓ ତାହା ତା'ର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ପିତାମାତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞତା ହିଁ ବେଳେ ବେଳେ ଏହାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ମାଆ ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ନ ଥିଲେ ଶିଶୁ ପାଖରେ ଏହା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ପିତା ମାତାଙ୍କ ଭିତରେ ସର୍ବଦା କଳହ ହେଲେ କିମ୍ବା ପରିବାରରେ କାହାର ପ୍ରତି କାହାର

ମମତା ନ ରଖିଲେ ପିଲାମାନେ ଅଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ମନ ବଳାନ୍ତି । ମାଆ ଯଦି ଅବବାହିତା, ଉଷିତା କମ୍ବା ପରିତ୍ୟକ୍ତା ହୋଇଥାଏ, ତାହେଲେ ଶିଶୁ ଅକୁସ୍ଥା ଚତ୍ୱରର ଏଧାର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ମାଆ ଯଦି କର୍ମଜୀବ ହୋଇଥାଏ, ତାହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଦେଖାଯାଏ ।

ଶିଶୁ ମନର ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ହୀନମନ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଏହାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ପରିବାରରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲେ, ପିତା ମାତାଙ୍କର କୌଣସି ମାନସିକ ରୋଗ ଥିଲେ, ପିତାମାତା ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ, ପିଲା ନିଜର ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷାକ ନ ପାଇଲେ, ପିତାମାତାଙ୍କର ବଦଳି ହେତୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ କମ୍ବା ପିତାମାତାଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରହିଲେ ଶିଶୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣଟିର ସମାଧାନ ହୋଇଗଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ବେଳେ ବେଳେ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ ହେଲେ ଏକ ବିକୃତ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ନେଇ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଖୁବ୍ ବିରଳ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଉପର ଲିଖିତ କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ଅଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ପ୍ରବଳ ଆସକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାକୁ Idiopathic Pica ବୋଲି ନାମ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଯେତେ ପ୍ରକାର ବିବରଣୀ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କାରଣରୁ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ଯେ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ, ଏହା କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରିବେ ନାହିଁ । ତେବେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କେଉଁ କେଉଁ କ୍ଷତି ହୁଏ, ତାହା ବିସ୍ତୃତ କରିବା କଥା । ଆମେ ଜାଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାବରେ କହିଲେ ଅଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରକୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ଦୈହିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରିଥାଏ । ଏଠାରେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ମାଟି କାଦୁଅ ଆଦି ଦ୍ରବ୍ୟ ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି କରିପାରେ, ମାତ୍ର ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇପାରେ ନାହିଁ ।

ସୀସା ଜାତୀୟ ରଙ୍ଗ ବା ପେଣ୍ଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସୀସାରେ ବିଷକ୍ରିୟା (Lead poisoning or plumbism) ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡ (Spinal Cord) ର ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷତି ହୁଏ । ଫଳରେ ବାତ ରୋଗ ହୁଏ ଓ ଶିଶୁ ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୃମି ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ମାଟି ଆଦି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ସେହି ପ୍ରକାର କୃମି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ-ଥାଏ । ଗୁଜୁଣ୍ଡି (Round worm), ଦଣ୍ଡିପୋକ, ଫିତା କୃମି (Tape worm) ଏବଂ ଆମାଶୟ ରୋଗର ଆମିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହିପରି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କାଦୁଅ, ଚକ୍, ବାଲି, ଖପରା ଆଦି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତା ଓ ଦସ୍ତା ଅଭାବଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ତ ନଳୀ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୃମି ରକ୍ତ ଶୋଷି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ନଷ୍ଟ ବିନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଦେହ ଭିତରେ ଲୌହ ଓ ଦସ୍ତା ସଂଶ୍ଳେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଦୁର୍ବଳତା, ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା, କ୍ଷୁଧାହୀନତା ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଆଦି ଦେଖାଦିଏ ।

ଠିକ୍ ସେମିତି ଏହିସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାକ-ସ୍ଥଳୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦିଏ । ଅମ୍ଳବାତ ତଥା ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସ୍‌ରୁ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ପ୍ରଦାହ ଆଦି ରୋଗ ଏହି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଯେଉଁମାନେ ବାଳ, ସୂତା ବା ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଗୋଡ଼, ବାଲିଗରଡ଼ା ଆଦି ଖାଆନ୍ତି, ତାହା ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଲାଗିରହି ବେଳେ ବେଳେ ସାଧାରଣ କ୍ରିମିଗଣ୍ଡରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ତନଳୀକୁ ଅବରୋଧ କରି (Intestinal obstruction) ଏକ ବିଷମ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜାଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ତୀବ୍ର ପେଟବ୍ୟଥା, ବାନ୍ତି ଓ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଆଦି ଗୁରୁତର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ନଈର ପଟି ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ପୋଟା-ସିୟମର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ବୃକ୍କ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ସେମାନେ କ୍ରନିକ୍ ରେନାଲ୍ ଫେଲ୍ୟୁରର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁ ପିଲା ବା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ସେ ସାଧାରଣତଃ ହୀନମନ୍ୟତା ଏବଂ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଆଦି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହିସବୁ ଅପକାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଅଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏହା ଏକ ରୋଗ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ଔଷଧ କାମ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅବସ୍ଥା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସୁଧୁରିଯାଏ । କେବଳ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ହିଁ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଭୋଗୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଉଭୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସୁଚିନ୍ତିତ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ସ୍ୱରୂପ ସେମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ତଥା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିଲେ କେତେକାଂଶରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ସୁଧୁରିଯାଏ । ପାରିବାରିକ ଉପଦେଶ, ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶରୀରରେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସର ଦୂରୀକରଣ ତଥା

ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଲାଭଜନକ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତହୀନତା ତଥା ଅପପୁଷ୍ଟି ସହିତ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣର ସମ୍ପର୍କ ରହି- ଥିବାରୁ ରୋଗୀର ରକ୍ତ, ମଳ, ମୂତ୍ର ଆଦି ପରୀକ୍ଷା କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରୋଗୀର ବ୍ୟାବହାରିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କେତେକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ପରେ ପରେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଶିହରଣ ଦେବା ଦ୍ୱାରା, ରୋଗୀକୁ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ ଦେବା ଦ୍ୱାରା, ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ସମୟରେ ରୋଗୀର କାନ ପାଖରେ ଶ୍ରୁତିକଟୁ ହେଲା ପରି ଶବ୍ଦ କରିବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ବେଳେ ବେଳେ ଅତି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ସବୁବେଳେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କାରଣ ଖୋଜି ସେହି କାରଣର ନିରାକରଣ କରିବା ଏକାନ୍ତ ବାଞ୍ଛନୀୟ । ନ ହେଲେ ଫଳାଫଳ ଅତି ଗୁରୁତର ହୋଇପଡ଼ିବ ।



# ଧୂଆଁ ଭିତରେ ନିଆଁ

ଧୂଆଁ କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ନିଆଁ ଜଳିଲା ପରେ ସେଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଅଙ୍ଗାରମିଶା ବାଷ୍ପ କଥା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନକୁ ଆସେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଧୂଆଁ ସାମୟିକ ଭାବେ ଶରୀର ପକ୍ଷେ କିଛି ପରିମାଣରେ କ୍ଷତିକାରକ । କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଯେଉଁ ଧୂଆଁ କଥା କୁହାଯାଉଛି, ତାହା ଏହି ଧୂଆଁଠାରୁ ଆହୁରି ସାଙ୍ଘାତିକ, ଆହୁରି କ୍ଷତିକାରକ । ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ, ତମାଖୁ, ଗଞ୍ଜେଇ ଆଦିର ଧୂଆଁ କଥା କିଏ ବା ନ ଜାଣେ ? ଆଧୁନିକତା ଆଳରେ ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ କିଶୋର ଓ ଯୁବକ ଏହାକୁ ସ୍ୱତିମତ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରି ବସୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧୂଆଁ ଭିତରେ ଯେଉଁ ନିଆଁ ଭରି ରହିଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ଭିତରେ ଏହା ଯେଉଁ କ୍ଷତି ସାଧନ କରୁଛି, ତାହା ହୁଏତ ଅନେକଙ୍କୁ ଜଣା ନଥିବ ।

ଅଭ୍ୟାସବଶତଃ କେବେ କେବେ ଏହି ଧୂଆଁ ଖାଇବାର ନିଶା ଏତେ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ଯେ, ଜଣେ ଜଣେ ଦିନକୁ ସତୁରିରୁ ଅଶୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଗାରେଟ୍ ବା ବିଡ଼ି ଟାଣିବାକୁ ଟିକିଏ ବି କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଶେଷ କରି ଅତି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ତଥା ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଥରେ ଦଳେ ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନୀ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ତଥା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସର୍ଭେ କରି ଜାଣି-ପାରିଲେ ଯେ, ଦୈନିକ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସିଗାରେଟ ଟାଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି-

ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଡାକ୍ତର, ଇଂଜିନିୟର, ରାଜନୈତିକ ନେତା, ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଅଫିସର୍, ବଡ଼ ବଡ଼ କମ୍ପାନୀର ଏକ୍‌ଜିକ୍ୟୁଟିଭ୍ ଅଫିସର, ଚାର୍ଟାର୍ଡ ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟ୍, ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ କର୍ମଚାରୀ, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଅଭିନେତା, ଅଭିନେତ୍ରୀ, ସଙ୍ଗୀତ ସାଧକ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସେମାନଙ୍କ ତଳକୁ ରହିଛନ୍ତି ଅଧ୍ୟାପକ, ଅଫିସ୍ କିରାଣୀ, ସ୍କୁଲ୍ ଶିକ୍ଷକ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବେତନଭୋଗୀ କର୍ମଚାରୀମାନେ । ସର୍ବଶେଷକୁ ରହିଛନ୍ତି କଲେଜ ଛାତ୍ର, ବେକାର ଯୁବକ, କିଶୋର, ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ କର୍ମଚାରୀ, ଖଣି ବା କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କର ନିଯୁକ୍ତ ଶ୍ରମିକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିନ ମଜୁରିଆ ଗୋଷ୍ଠୀ ।

ସେମାନଙ୍କର ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟରୁ ପୁଣି ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଏମାନେ ସମସ୍ତେ କିଶୋର ବୟସରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ବାର, ତେର ବର୍ଷ ବୟସରୁ ହିଁ ସିଗାରେଟ ଟାଣିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଓ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତାକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ମଜା କଥା ହେଉଛି, ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବାର କାରଣ ବିଷୟ ପଚାରିବାରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । କେହି କେହି କହିଛନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ ସମାଜରେ ନିଜକୁ ଆଧୁନିକ ତଥା ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଅତି ଗ୍ରେଟ ବେଳୁ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଓ ଆଉ ତାହା ଛାଡ଼ିପାରି ନାହାନ୍ତି । ଆଉ କେହି କେହି କହିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ପିତା, ମାତା, ଅଭିଭାବକ, ଶିକ୍ଷକ, ଓ ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଶିଖିଛନ୍ତି ଓ ଶେଷକୁ ତାହା ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଉ କେତେକ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜକୁ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିବା ପାଇଁ ତଥା ନିଜର ହୀନମନ୍ୟତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି । ପୁଣି ଆଉ କେତେକଙ୍କ ମତରେ ସେମାନେ କେବଳ ସାଙ୍ଗ ମେଳରେ ବସି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା ଆଳରେ ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଓ ଶେଷରେ ତାହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି ।

ତେବେ ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଧୂଆଁ ଖାଇବା ଯେ ଏକାନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ଓ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯେ ଜୀବନକାଳ କମି କମି ଆସେ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି, "The longer one smokes, the lesser the life." କାରଣ ଧୂଆଁ ଖାଇବାର ଶେଷ ପରିଣତି ମାରାତ୍ମକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କର୍କଟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁରେ ଏମିତି କି ଜିନିଷ ଅଛି, ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଏତେ ମାରାତ୍ମକ ! ଆମେ ଜାଣୁ, କ୍ଷଣିକ ଉତ୍ତେଜନା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ସିଗାରେଟ୍ ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ଦୁଃଖର କଥା ହେଉଛି, ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁର ଯେଉଁ ଉପାଦାନଟି କ୍ଷଣିକ ଉତ୍ତେଜନା ପାଇଁ ଦାୟୀ, ତାହା ହିଁ ଶରୀର ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ କ୍ଷତିକାରକ । ସେହି ଉପାଦାନର ନାଁ ହେଉଛି ନିକୋଟିନ୍ । ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ସାୟାନାଇଡ୍ ତଳକୁ ନିକୋଟିନ୍‌ର ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଦ୍ୱିତୀୟ । ଶୁଣିଲେ ହୁଏତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିପାରେ ଯେ, ଦୁଇଟୋପା ନିକୋଟିନ୍ ଗୋଟିଏ କୁକୁରର ପାଟିରେ ଦେଲେ କୁକୁରଟି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ମରିଯିବ । ପୁଣି ଅଧେ ସିଗାରେଟ୍‌ରେ ଯେତିକି ପରିମାଣର ନିକୋଟିନ୍ ଅଛି, ତାକୁ ଯଦି ଜଣେ ଲୋକର ଶିରାବାଟେ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଆକାରରେ ଦିଆଯାଏ, ଲୋକଟି ମରିଯିବାକୁ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବି ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଏଇଥିରୁ ନିକୋଟିନ୍ ଯେ କେତେ ବିଷାକ୍ତ, ତାହା ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ନିକୋଟିନ୍ ଯେ ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁର ଏକମାତ୍ର ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ, ତାହା ନୁହେଁ । ଆହୁରି ଅନେକ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁରେ ଭରି ରହିଛି । ଥରେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିଦେଲେ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଧୂଆଁ ପାଟି ଭିତରକୁ ଯାଏ, ସେଥିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯେଉଁ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ରହିଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଆମୋନିଆ, ମିଥାଇଲ୍ ଆମାଇନ୍, ପ୍ରୁସିକ୍ ଏସିଡ୍, ହାଇଡ୍ରୋ-ଜେନ୍ ସଲ୍‌ଫେଟ୍, ଭିରିଡ଼ିନ୍, କଲିଡ଼ିନ୍, ଫର୍ମିକ୍ ଆଲ୍‌ଡିହାଇଡ୍,

କୋରଡ଼ନ୍, ରୁବଡ଼ନ୍, ଆଣ୍ଠୋଲନ୍, ଲଉଟିଡ଼ନ୍, ପିକୋଲନ୍, ମାର୍ସଗ୍ୟାସ୍, କାର୍ବନ୍ ମନୋଅକ୍‌ସାଇଡ୍, ପାଇରଲିନ୍, ଏବଂ ଟାର ପ୍ରଡକ୍ଟସ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଟିରେ ଥିବା ବିଷଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାମାନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଓ ସେଥିଯୋଗୁଁ ଲୋକ ନାନା ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ ।

ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲା ପରେ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଭିତରେ କି ପ୍ରକାର ଜୈବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ଓ ତାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କି କ୍ଷତି ହୁଏ, ତାହା ବିଗ୍ଭର କରିବାର କଥା । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଶରୀରର ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ସବୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବାଟ ଦେଇ ଫୁସଫୁସ୍‌କୁ ଆସେ ଓ ସେଠାରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ତ୍ୟାଗ କରେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ରକ୍ତର ଅମ୍ଳଜାନୀକରଣ ବା Oxygenation of blood କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅମ୍ଳଜାନ ଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଯାଇ ଜୀବକୋଷ-ଗୁଡ଼ିକର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କରେ । କିନ୍ତୁ ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ ରକ୍ତର ଏହି ଅମ୍ଳଜାନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତରୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ନ ପାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପୁଷ୍ଟି ନ ହୋଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ପୁଣି ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଣୁ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଫୁସଫୁସ୍‌ରେ ଜମି ରହି ଏଥିରେ ପ୍ରଦାହ (Inflammation) ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଫଳରେ ବ୍ରଙ୍କାଇଟିସ୍, ନିମୋନିଆଁ, ଟନ୍‌ସିଲାଇଟିସ୍, ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଘା' ଏବଂ ଶେଷରେ କ୍ୟାନସର ଆଦି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ସିଗାରେଟ୍ ନ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସିଗାରେଟ୍ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ୟାନସର ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କୋଡ଼ିଏ ଗୁଣ ଅଧିକ । ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଯଦି ଜଣେ ଲୋକ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଦିନକୁ କୋଡ଼ିଏ ଖଣ୍ଡ ଲେଖାଏଁ ସିଗାରେଟ୍ ପଚିଶ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟାଣେ, ତାହେଲେ ତା'ର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହେବା ଏକ ପ୍ରକାର ନିଶ୍ଚିତ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଦ୍ୱାରା ଓଠ,

ପାଟି, ମାଢ଼ି ଓ ଜିଭରେ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହାର ଉଷ୍ଣାକ୍ତ ବାଷ୍ପ ଗଳାରେ ଥିବା ସ୍ୱରପେଟିକାରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସବୁବେଳେ ଖୁଁ ଖୁଁ କାଶ ମଧ୍ୟ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ "ସ୍ମୋକର୍ସ କଫ୍" ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ପୁନଶ୍ଚ ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ ଶରୀରରେ ଥିବା ଶିରା ଓ ଧମନୀ ଭିତରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆସ୍ତରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହା ଫଳରେ ଶିରା ଓ ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ଜୀବକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହରାଇ ବସନ୍ତି । ଶିରା ଓ ଧମନୀର ପାର୍ଶ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ମୋଟା ଓ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଆର୍ଟେରିଓ ସେକ୍ଲେରୋସିସ୍ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆଞ୍ଜାଇନା ଓ ଆଉ କେତେ ପ୍ରକାରର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବେଳେ ବେଳେ 'ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍'ରେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ଠିକ୍ ସେମିତି ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପହଞ୍ଚି ପାକସ୍ଥଳୀର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଝିଲ୍ଲି (Mucous membrane) ଉପରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ନିଃସୃତ ହୁଏ । ଫଳରେ ପାକସ୍ଥଳୀର ସାଧାରଣ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଭୋକ କମିଯାଏ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ । ଅଧିକ ଅମ୍ଳର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା' (Peptic ulcer) ହୁଏ ଓ ପରେ ତାହା କର୍କଟ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଧୂଆଁର ପ୍ରଭାବ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ସାମୟିକ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ମଧ୍ୟ କିଛିଦିନ ପରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ-ପଡ଼ନ୍ତି । ଶରୀର ଭିତରେ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛି ପରିମାଣରେ

ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଲୋପ ପାଏ । ମଣିଷ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଯାଏ ଓ ବସ୍ତୁର ବୁଦ୍ଧି ହରାଇ ବସେ । ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ। ଏହାର ବିଷ କ୍ରିୟାଯୋଗୁଁ କେବେ କେବେ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପସର୍ଗ ଯଥା—ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ, ଅଧିକ ବେଦନା, ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଆଦି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତି ହେବା ସହିତ ଆଉ କେତେକ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଅସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଟି, ମୁହଁ ଓ ନିଜର ପୋଷାକପତ୍ର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଓଠ, ଦାନ୍ତ, ମାଡ଼ି ଓ ଆଖିତଳ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା କମିଯାଏ । ନିଜଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷମତାସମ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ଅଧିକ ପୌରୁଷର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଲାଗେ । ଏହାଛଡ଼ା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସିଗାରେଟ୍ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାମାଜିକ ତଥା ନୈତିକ ଅପରାଧ କରିବାକୁ ପଶ୍ଚାତ୍‌ପଦ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସିଗାରେଟ୍ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ନିଜର ଅଜାଣତରେ କେବେ କେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି କରି ବସେ । ଅନ୍ୟ ଯେଉଁମାନେ ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁର ନିକଟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଆଖିଧରା, ଆଲର୍ଜି, ବ୍ରଙ୍କାଇଟିସ୍, ଶ୍ୱାସ ଆଦି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଆହୁରି କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ସ୍ୱାମୀ ସିଗାରେଟ୍‌ରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ଦୀର୍ଘଦିନ ଏକତ୍ର ବାସ ପରେ ତା'ର ସ୍ତ୍ରୀର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଛି । ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁ ସ୍ତ୍ରୀର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଏହିସବୁ ବିଷୟ ବିଚାରକୁ ନେଲେ ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁ ଭିତରେ କିଭଳି ଉତ୍କଟ ନିଆଁ ଭରି ରହିଛି ଓ ତାହା ଶରୀର ଭିତରେ କି ପ୍ରକାର

ମାରାତ୍ମକ କ୍ଷତିସାଧନ କରୁଛି, ସେ କଥା ସହଜରେ ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ । ସେଥିପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ପ୍ରତି ସିଗାରେଟ୍ ଖୋଳ ଉପରେ "ସିଗାରେଟ୍ ସେବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ" ବୋଲି ବୈଧାନିକ ସତର୍କତା ସୂଚାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ସିଗାରେଟ୍ ବର୍ଜନ କରିବା ଯେ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।



# ଘରେ କାହାକୁ ଜର ହେଲେ

ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏମିତି କେହି ଲୋକ ନଥିବେ, ଯାହାକୁ କି ଥରେହେଲେ ଜର ହୋଇ ନ ଥିବ । ଜର ସହିତ ଆମେ ଏଭଳି ଭାବରେ ପରିଚିତ ଯେ, ଘରେ କାହାକୁ କେମିତି ଟିକିଏ ଜର ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ କିଛି ପରାମର୍ଶ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଆମର ଜ୍ଞାନ ସୀମିତ ହୋଇଥିବାରୁ ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଲାଭ ପରିବର୍ତ୍ତେ କ୍ଷତି ହିଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଜର କାହିଁକି ହୁଏ, କିପରି ହୁଏ, କେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଗତିକରେ ଓ କେଉଁ କେଉଁ କାରଣ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବର୍ତ୍ତମାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଜର ଓ ଜର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଆମମାନଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଯେଉଁସବୁ ଭୁଲ ଧାରଣା ରହିଛି ଏବଂ ଯାହା ଫଳରେ ଆମେ ରୋଗୀର ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅପକାର କରିଥାଉ, ତାହାହିଁ ବିଚାର କରିବାର କଥା ।

ସମସ୍ତଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଜର ଗୋଟିଏ ରୋଗ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । ଜର ଗୋଟିଏ ରୋଗ ନୁହେଁ, ବରଂ କୌଣସି ରୋଗର ଏହା ଏକ ଲକ୍ଷଣ ମାତ୍ର । ସାମାନ୍ୟ ସର୍ଦ୍ଦି, ଥଣ୍ଡାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିମୋନିଆଁ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଟାଇଫଏଡ୍, ମେଲେରିଆ ଓ କ୍ୟାନ୍ସର ଆଦି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗରେ ପ୍ରାୟ ଜର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜରକୁ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରି

ମୂଳ ରୋଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ଜର ତ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ମୂଳ ରୋଗଟି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ ।

ଜର ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ଏକ ଲକ୍ଷଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଯେ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ, ଏକଥା କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ନାହିଁ । ପ୍ରାଚୀନ ଆୟୁର୍ବେଦାଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକ ଜରକୁ କ୍ରୋଧ ସହିତ ତୁଳନା କରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମକୁ ଯଦି କେହି ଅପମାନ ଦିଏ କିମ୍ବା ଆମ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ, ତାହାହେଲେ ହଠାତ୍ ଆମେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରି ଅପମାନର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଉ କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣର ପ୍ରତି ଆକ୍ରମଣ କରୁ । ଏହାହିଁ ଆମର କ୍ରୋଧ । ଠିକ୍ ସେହିପରି, ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ କୌଣସି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ କିଛି ନା କିଛି ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ଏହି ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ଜୀବାଣୁ, ବୀଜାଣୁ ବା ଭୂତାଣୁ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ହୋଇ-ପାରେ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଶକ୍ତି ସେହି ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତିକୁ ତଡ଼ିଦେବା ନିମନ୍ତେ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରେ । ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ସହିତ ଶରୀରର ଜୈବିକ ଶକ୍ତିର ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବା ସଂଘର୍ଷ ଫଳରେ ଯେଉଁ ଉତ୍ତେଜନା ଆଉ ତାପର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଜର ହେଉଛି ତାହାର ଏକ ଚିହ୍ନ । ଏହି ସଂଘର୍ଷରେ ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ପରାଜିତ ହେଲେ ସେହି ପ୍ରାଥମିକ ଜର ଅବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ରୋଗ ଆଉ ନବଢ଼ି ଭଲ ହୋଇ-ଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ପରାଜିତ ହେଲେ ବାହ୍ୟଶକ୍ତି ଆମର ସବୁ ଜୀବକୋଷକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଓ ରୋଗର ଉତ୍କଟତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ତେଣୁ ଯେ କୌଣସି ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଜର ହେଲେ ଆମେ ଏଇଆ ବୁଝିବା ଯେ, ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଶକ୍ତି ସହିତ ଆମ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଶକ୍ତିର ଘୋରତର ସଂଘର୍ଷ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି । ତେଣୁ ଜର ଯେ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଉପକାରୀ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । କେବଳ ଏଇଥିପାଇଁ କୌଣସି ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେବା ପରେ ଆମକୁ ସାମାନ୍ୟ ଜର ହୋଇଥାଏ ।

ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜର ହେଉନା କାହିଁକ, ଥରେ ଜର ହେଲେ ତାକୁ ଅବହେଳା ନକର ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଚକତ୍ସା କରବା ବୁଦ୍ଧିମାନର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଜର ଚକତ୍ସା ପାଇଁ ଟିକଏ ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ ଓ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକ । ଘରେ କାହାକୁ ଜର ହେଲେ ହଠାତ୍ ଉପ୍ତୁଖତ ନ ହୋଇ ବଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତା'ର ଚକତ୍ସା କରବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜର ଚକତ୍ସା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ସାଧାରଣ ନିୟମ ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଲ, ଯେଉଁ ମୂଳ ରୋଗ ପାଇଁ ଜର ହୋଇଥାଏ, ସେହି ମୂଳ କାରଣକୁ ଦୂର କରବା । ଏହାକୁ ନର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚକତ୍ସା ବା Specific Treatment କୁହାଯାଏ । ଆଉ ଦ୍ୱିତୀୟ ନିୟମଟି ହେଲ, ଜର ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ତା'ର ଚକତ୍ସା କରବା । ଏହାକୁ ଲକ୍ଷଣିକ ଚକତ୍ସା ବା Symptoma tc Treatm nt କୁହାଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାରର ଚକତ୍ସା କରବା ହେଉଛୁ ଡାକ୍ତର-ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ (ସେ ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କର ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ରୋଗୀର ରକ୍ତ, ମଳ, ମୂତ୍ର, କଫ ଆଦ ପରୀକ୍ଷା କର ମୂଳ ରୋଗକୁ ଚହ୍ନି ତା'ର ଚକତ୍ସା କରନ୍ତ । କନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଚକତ୍ସା ହେଲ ଘରୋଇ ଚକତ୍ସା ଏବଂ ଆମେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ହେଉ କମ୍ବା ଆମ ନଜର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ଓ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ହେଉ ଘରେ ତା'ର ଚକତ୍ସା କରଥାଉ ।

ଜର ହେଲେ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ଯେ ବଢ଼ିଯାଏ, ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣତଃ ୩୭ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ୩୭.୫ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । ଦେହର ଉତ୍ତାପ ୩୭.୫ ଡିଗ୍ରୀ ବା ୩୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହାକୁ ଆମେ ଜର ବୋଲ କହୁ । ବଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜରରେ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ କେବଳ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିର ଗତିରୁ କେତେକ ଜରର କାରଣ ନରୂପିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଘରେ କାହାର ଜର ହେଲ ପ୍ରତିଦନ ଏକ ନର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ରୋଗୀ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ମାପି ତାକୁ ଗୋଟିଏ ସାଦା କାଗଜରେ ଲେଖି ବା

ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାଫ୍ କାଗଜରେ ଦେଇ ଟିପି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ମାପିବା ପାଇଁ ଥର୍ମୋମିଟରର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣିଥିବେ ।

ତେବେ ଯେ ଯାହାହେଉ, କାହାକୁ ଜର ହେଲେ ଦେହର ବର୍ଦ୍ଧିତ ତାପମାତ୍ରାକୁ କମାଇ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବା ହେଲା ଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏହା ନକଲେ ଅଧିକ ତାପ-ମାତ୍ରା ଶରୀରର ଅଶେଷ କ୍ଷତିକରେ । ଅତିରିକ୍ତ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ରୋଗୀ ପ୍ରଳାପ କରେ, ବେଳେ ବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଏ, ବାତ ମାରିଲା ଭଳି ଗୋଡ଼ହାତ ଛାଟେ ଓ ଏସବୁ ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ବହୁତ କୁ-ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଜର ହେଲେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ କିଭଳି ସହଜରେ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କମାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶରୀରର ବର୍ଦ୍ଧିତ ଉତ୍ତାପକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସୃତ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହେଲା ଜଳ ଚିକିତ୍ସା ବା Hydro therapy ଓ ଅନ୍ୟଟି ହେଲା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା । ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ୩୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ଼ରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଜଳ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୋଇଦେବା, ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣିପଟି ପକାଇବା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ରବର ମୁଣାରେ କିଛି ବରଫ ଗୁଣ୍ଡ ରଖି ତାକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା (Ice cap Application) ହେଲା ସବୁ-ଠାରୁ ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ଶୀତଳ ହୋଇ ତାହା କ୍ରମେ ସମଗ୍ର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସଞ୍ଚାରିତ ହୁଏ ଓ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ରକ୍ତକୁ ଶୀତଳ କରେ । ପୁଣି ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳକୁ ମଧ୍ୟ ଶୀତଳ କରେ । ଫଳରେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ କମିଯାଏ । ଠିକ୍ ସେମିତି ରୋଗୀକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦ୍ୱାରା ସ୍ପଞ୍ଜିଙ୍ଗ୍ କଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସଫା ତଉଲିଆକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ତାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ରୋଗୀର ଖୋଲା ଦେହକୁ ପୋଛିଦେଲେ

ଦେହର ଉତ୍ତାପ କମିଯାଏ । ଥରକେ ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନ ଭିତରେ ତିନି ଚାରିଥର ଏହା କରାଯାଇପାରେ । ରୋଗୀର ଉତ୍ତାପ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ରୋଗୀକୁ ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ରୋଗୀର ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଦିନ ଭିତରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଏହିପରି କରାଯାଇପାରେ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆରେ ରୋଗୀର ଦେହକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଛି ନରମ ବିଛଣାରେ ଶୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଳ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଜ୍ୱର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଉପକାରୀ ହୋଇ-ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ, ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ ଜଳ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଏହା ରୋଗୀର କ୍ଷତି କରିଥାଏ ଓ ଏହା ଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା, ଅଧିକ ଜ୍ୱର ଏବଂ ନିମୋନିଆଁ ଆଦି ରୋଗ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଜ୍ୱର ହେଲେ ରୋଗୀର ଉତ୍ତାପକୁ ତୁରନ୍ତ କମାଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଜଳ ଚିକିତ୍ସା ହିଁ ସେଥିପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ମନରେ କୌଣସି ଗ୍ଲାନି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଦେହରେ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ଥିଲା ବେଳେ ଚଦର ବା କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ଶୋଇବା ନିହାତି ଅନୁଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ । ରୋଗୀ ଯେଉଁ ଘରେ ଶୋଇଥିବ, ସେ ଘରର କବାଟ ଝରକା ସବୁ ଖୋଲା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଉତ୍ତାପ କମାଇବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଘରେ ଯଦି ଫ୍ୟାନ୍ ଥିବ, ତାକୁ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଗତିରେ ଚାଲୁ ରଖିବାରେ କୌଣସି ଆପତ୍ତି ନାହିଁ । ଉତ୍ତାପ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିଲା ପରେ ଫ୍ୟାନ୍ ବନ୍ଦକରି ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦେହରେ ମୁକ୍ତ

ପବନ ବାଜିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଅତି ଥଣ୍ଡା ପବନ ଓ ମେଘୁଆ ପରିବେଶ ଜର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଅହିତକର ।

ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ଜର ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ଭୟଙ୍କର ମନେ କରନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଭୁଲ ଧାରଣା । ସାମାନ୍ୟ ଜର ଅବସ୍ଥାରେ ଟିକିଏ ପୋଛି ପାଛି ହେଲେ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ସ୍ନାନ କଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ବେଶ୍ ଆରାମ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନାନ ଅହିତକର । ଜର ଛାଡ଼ିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକ ମାସ ମାସ ଧରି ସ୍ନାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ମୂଳରେ କୌଣସି ଯୁକ୍ତି ନାହିଁ । ଜର ଛାଡ଼ିଗଲା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜର ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୁଗାପଟା ଓ ବିଛଣାପତ୍ରକୁ ସବୁବେଳେ ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ଉଚିତ । ଘରର ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆସେ ଓ ଦେହରୁ ଆଳସ୍ୟ, କ୍ଲାନ୍ତି ଆଦି ଦୂର ହୁଏ । ରୋଗୀ ସବୁବେଳେ ଘର ଭିତରେ ଶୋଇ ରହିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ । ବେଳେ ବେଳେ ବାହାରେ ମୁକ୍ତ ପବନରେ ଟିକିଏ ଚାଲବୁଲ କଲେ ଦେହକୁ ବେଶ୍ ଆରାମ ଲାଗେ ।

ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ସାମୟିକ ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ପାରାସେଟାମଲ୍ ଓ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଜାତୀୟ ଔଷଧ ଏଥିପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଔଷଧର କେତେକ ବିଶେଷ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥିବାରୁ ତା'ର ମାତ୍ରା ଓ ସେବନ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ସବୁବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜର ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟର ଯେ ଏକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି, ଏକଥା ଅନେକେ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ଜର ହେଲେ କେବଳ ସାଗୁ, ବାର୍ଲି ଆଦି ତରଳ ଖାଦ୍ୟ

ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । ଜର ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହ ଭିତରେ ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ତାହାଦ୍ୱାରା ଦେହର ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଶରୀରକୁ କ୍ଷୟ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ନୂଆ ଜୀବକୋଷ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଶେଷ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜର ଅବସ୍ଥାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ କଲେ ଶରୀର ଆହୁରି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଜରରେ ଦେହର ପରିପାକ ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ ଓ ଏକାବେଳକେ ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତି ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ କିଛି କିଛି ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କେବଳ ତରଳ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଦେହ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି ପାଏ ନାହିଁ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏହାର ପରିମାଣ ବେଶି ହେବାଦ୍ୱାରା ପେଟ ଫୁଲି ଏକ ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱସ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ରୋଗୀର ଅରୁଚି, କ୍ଷୁଧାହୀନତା, ଅଇ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହେବା ଉଚିତ । ଜରରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ରୋଗୀର ଆସକ୍ତି କମି ଯାଇଥିବାରୁ ରୋଗୀର ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଗୁ, ବାର୍ଲି ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା କ୍ଷୀର, ହର୍ଲିକସ୍, ଫଳରସ, ପଇଡ଼ପାଣି, ଗ୍ଲୁକୋଜ ପାଣି, ପରିବା ଓ ମାଂସ ସୁପ୍ ଆଦି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲଘୁପାକ, ରୁଚିକର, କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ତନ୍ତୁବିହୀନ ଅର୍ଦ୍ଧଘନ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଦୁଧ ଛେନା, ସିଝା ଅଣ୍ଡା, ଅଣ୍ଡା ପୋଚ୍, ଅଣ୍ଡା ପୁଡ଼ିଂ, ଚୂନାମାଛ ମହୁରି, ମାଛ ବା ମାଂସର କଟ୍‌ଲେଟ୍, ଆଳୁଭର୍ତ୍ତା, କଦଳୀ ଭର୍ତ୍ତା, ଚୁଡ଼ାକ କ୍ଷୀରି, ସିମେଇ କ୍ଷୀରି, ସୁଜି କ୍ଷୀରି, ହାଲୁଆ, ପାଳୁଅ, ପାଉଁରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ୍, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଜନ୍ତାରୁଟି, ଚୂଡ଼ାଭଜା, ଦହି, ମୁଗ ଡାଲିର ପାଣି ଆଦି ଜର ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର, ସେଓ, ଡାଳିମ୍ବ ଆଦି ଫଳ ମଧ୍ୟ ଜରରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ରୋଗୀ ଇଚ୍ଛା କଲେ ସାମାନ୍ୟ ଭାତ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଭାତ ଦୋରିହା ଏବଂ ନରମ ହେବା ଉଚିତ । ରୋଗୀର ରୁଚି, ଅବସ୍ଥା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟର ଅନୁକ୍ରମ ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଆଜ, ରସୁଣ,

ଲଙ୍କା, ପୋସ୍ତକ, ଧନିଆଁ, ଗୋଲମରିଚ, ସୋରିଷ, ଡ଼ାଲଚିନି ଆଦି ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଜର ପାଇଁ ଅହିତକର । ତେବେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରିବା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଜୀରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ତେଣୁ ଘରେ କାହାକୁ ଜର ହେଲେ ଅଯଥା ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ନ ହୋଇ ମନରେ ବସା ବାନ୍ଧିଥିବା ସମସ୍ତ କୁସଂସ୍କାର ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାକୁ ଦୂରକରି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଅଧିକଥର ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।



# କୁହାର ତାକୁ ଦୂରୁ

ଆଜିକାଲି ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ ଯେଉଁ ଜିନିଷଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ, ତାହା ହେଲା ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗ ମୁନ୍ଦୁଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ବା କୋଲ୍‌ଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍‌ର ବୋତଲ । ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଯେମିତି ଏହାର ଭକ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ଦୋକାନ ବଜାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, ଅଫିସ୍, କଚେରୀ, ସିନେମା ହଲ, ମେଳା, ମହୋତ୍ସବ ଆଦି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ସବୁଠି କୋଲ୍‌ଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍‌ର ଆଦର । ବିରାଟ ମାଷେ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାରରୁ ଆଣି ଏକ ଅପୂର୍ବ ପାଣିରେ ବୋତଲରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଢକ ଢକ କରି ପିଇବା କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରଁରେ ଶୋଷି ଶୋଷି ପିଇବାକୁ ଆଜିକାଲି ଅନେକେ ଏକ ଆଭିଜାତ୍ୟର ଚିହ୍ନ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ବିବାହ ଭୋଜି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମାଜିକ ଉତ୍ସବମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ କୋଲ୍‌ଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍ ନିଜର ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ବସିଛି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ଓ ଦହି ସର୍ବତ୍ ଆଦିକୁ ତୁଚ୍ଛ କରି ଦେଇଛି । ଠିକ୍ ଯେମିତି କୋଲ୍‌ଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍ ତଳକୁ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, କୁଲ୍‌ଫି, ସ୍କ୍ୱାସ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଆଦର ଲାଭ କରୁଛି ।

କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଉ ଆଦରଣୀୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଯେ ଆମ ଦେହ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଜିନିଷ, ତାହା ସହଜରେ କେହିବି ବିଶ୍ୱାସ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମହାକାଳଫଳ ପରି ଏହା ଆଖିକୁ ସୁଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ପାଟିକୁ ରୁଚିକର ମାତ୍ର । ଏହାର ଗୁଣ ବଖାଣି ବସିଲେ ଏହା କେତେ ଯେ କ୍ଷତିକାରକ, ସେକଥା କଳ୍ପନା କରିହୁଏନାହିଁ ।

ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଜଣାଯାଇଛି, କେବଳ ସାମୟିକ ତୃଷା ନିବାରଣ ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଦେହର ଆଉ କୌଣସି ଲାଭ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଅଶେଷ କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଏକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ, ଏହି ପାନୀୟ ଗୁଡ଼ିକ କମଳା, ଆମ୍ବ, ସପୁରୀ, ଲେମ୍ବୁ ପିଜୁଳି ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଫଳରସରୁ ତିଆରି ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭୁଲ ଧାରଣା । ଏଭଳି ପାନୀୟ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ଫଳ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଭାବିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ଯେ, ଏହି ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଜିନିଷ, ଯଥା—ରଙ୍ଗ ସ୍ୱାଦ; ତଥା ମହକ—ସବୁଗୁଡ଼ିକ କୃତ୍ରିମ । ସରବତ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସ୍କ୍ୱାସ୍ ବୋତଲ ଓ ପାଉଡ଼ର ଖୋଳ ଉପରେ ଲେଖାଥିବା "Artificially coloured and flavoured" ଏହାର ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ । କାରଣ ପ୍ରାକୃତିକ ଫଳ ରସରୁ ଏହି ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ତାହା ଅଧିକ ବ୍ୟୟ-ସାପେକ୍ଷ ହୁଅନ୍ତା । ଏକ ହିସାବରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଶହ ମିଲିଲିଟର ବୋତଲର ପାନୀୟ, ଯାହାକି ବଜାରରେ ଅଢ଼େଇ ଟଙ୍କାରୁ ସାଢ଼େ ତିନିଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟରେ କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି, ତାହା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ମାତ୍ର ଅଣୀ ପଇସାରୁ ନବେ ପଇସା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଫଳ ରସରୁ ତିଆରି କଲେ ଏହି ଖର୍ଚ୍ଚ କେତେ ଯେ ଅଧିକ ହୁଅନ୍ତା ତାହା ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହି ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ବିଚାର କରିବାର କଥା । ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଜିନିଷ କୃତ୍ରିମ । ଏହି କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ, ସ୍ୱାଦ ତଥା ମହକ ପାଇବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଯେଉଁସବୁ ଜିନିଷ ମିଶା ଯାଇଥାଏ, ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଏକାନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ଠିକଏ କଡ଼ା ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଏହିସବୁ ଜିନିଷ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ରଙ୍ଗ କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଜଣେ ମଣିଷ ଗୋଟିଏ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ,

ତାହା କହିବା କଠିନ । ଅବଶ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ଯେତେ ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥିବ, ତାହାର ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟ ସେତେ ଅଧିକ ହୋଇଥିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭୁଲ ଧାରଣା । ଖାଦ୍ୟର ଦୋଷକୁ ଲୁଚାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ କେବଳ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଦିଆଯାଇ-ଥାଏ । କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଏକ ରାସାୟନିକ ଜିନିଷ ମାତ୍ର । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଏହା ଯେ ଏକାନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ, ଏହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ମାତ୍ର । ଏହି କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ନିରୋଧ ଆଇନ୍ ଅନୁସାରେ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେତୋଟି କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟରେ ମିଶାଇବା ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଛି ।

କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଆମର ଯେ କେତେ ଅପକାର ହୁଏ, ତାହା ସହଜରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ସାଧାରଣ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ବା ଅତିସାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରକ୍ତହୀନତା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ, ବୃକ୍କ, ପ୍ଲୀହା, ଯକୃତ ଓ ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଆଦିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପସର୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏହା କ୍ୟାନ୍ସର, ପାରାଲିସିସ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପୁଣି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ଷତି କରି ଶିଶୁକୁ ବିକଳାଙ୍ଗ କରିଦିଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଜନ୍ମଗତ ଦୋଷ ବିଶେଷ କରି ମାନସିକ ଦୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ମୃଦୁ ପାନୀୟ, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, ସ୍କ୍ୱାସ ଏବଂ ସର୍ବତ ପାଉଡ଼ର ଆଦିରେ ଯେଉଁସବୁ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ମେଟାନିଲ୍ ୟେଲୋ, ସନ୍‌ସେଟ୍ ୟେଲୋ, ଲେଡ କ୍ରୋମେଟ୍ ଆଦି ମୁଖ୍ୟ । ମେଟାନିଲ୍ ୟେଲୋ ରଙ୍ଗଟି କୋଲଟାରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହା ଖୁବ୍ ଶସ୍ତା । ଏହା ପୁରୁଷର ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଶକ୍ତିହୀନ କରିଦେବା ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷ ନପୁଂସକ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ବୃକ୍କ, ସ୍ତନ, ଯକୃତ୍ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆଦିରେ କ୍ୟାନ୍ସର ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଠିକ୍ ସେମିତି ସନ୍‌ସେଟ୍ ୟେଲୋ ରଙ୍ଗଟି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ତରଳଝାଡ଼ା, କଲିକ୍ ଇତ୍ୟାଦି କରିଥାଏ । ବଢ଼ିଲା ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଅପକାରୀ । ତା'ଛଡ଼ା ଏହା ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରି ବେଳେ ବେଳେ ମଣିଷକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ

ଅନ୍ତ ମଧ୍ୟ କରିଦେଇପାରେ । ଲେଡ୍ କ୍ରୋମେଟ୍ ଭଳି ରକ୍ତହୀନତାର ମୂଳ କାରଣ । ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ଏହା ଛଡ଼ା ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଶସ୍ତାଧରଣର ପାନୀୟ ତଥା ଆଇସ୍‌କ୍ରିମରେ ଅଳତା, ନୀଳ ସ୍ୟାହି ଆଦି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହା କେତେ କ୍ଷତିକାରକ, ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ଏହି ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ତଥା ଆଇସ୍‌କ୍ରିମକୁ ଅଧିକ ଦିନ ତାଜା ରଖିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷକ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଭିନେଗାର ବା ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ସୋଡ଼ିୟମ ବେଞ୍ଜୋଏଟ୍ ଆଦି ଦ୍ରବ୍ୟ ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ମାଧ୍ୟମ ଅମ୍ଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ସଂରକ୍ଷକ ଭାବରେ ନିଆ-ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ଦୁଃଖର କଥା ହେଉଛି, ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ଅପମିଶ୍ରିତ ଆକାରରେ ମିଳୁଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଏଥିରେ ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରର ଅଶେଷ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଏହା ପାଟିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପାକସ୍ଥଳୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ଳେଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳ ତିଆରି କରେ । ଏହି କାରଣରୁ ପାନୀୟ ସେବନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଛାତି ପୋଡ଼ିଲା ପରି ଲାଗେ ଓ ଆମ୍ବିଳା ହାକୁଟି ହୁଏ । ବାରମ୍ବାର ଏହା ସେବନ କଲେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ କ୍ଷତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଠିକ୍ ସେମିତି ସ୍ୱାଦ ଓ ମହକ ପାଇଁ ଏଥିରେ ଯେଉଁ ରସାୟନିକ ଅର୍କ ମିଶା ଯାଇଥାଏ, ତାହା ଚରିପାକ ଯନ୍ତ୍ରର ଶ୍ଳେଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଅପକାରୀ । ଏହାର ରସାୟନିକ ଗୁଣ ବେଳେ ବେଳେ ଶ୍ଳେଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ପାନୀୟକୁ ମଧୁର କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ସାଧାରଣତଃ ସାକାରିନ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହା

ଚିନିଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶସ୍ତା ଓ ଅଧିକ ମଧୁର । ଆମେ ଜାଣୁ, ସାକାରିନ୍ ଏକ କୃତ୍ରିମ ପଦାର୍ଥ ଓ ଏହା ଆଲକାତରାରୁ ତିଆରି । ପାଉଡରର ଆକାରରେ ଏହା ଚିନିଠାରୁ ଗ୍ଲୁରଶହ ପଚାଶ ଗୁଣ ଓ ଦାନା ଆକାରରେ ତିନିଶହ ପଞ୍ଚସ୍ତରୀ ଗୁଣ ଅଧିକ ମଧୁର । ଏହା ଏତେ ମିଠା ଯେ, ଟିକିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣ ହୋଇଗଲେ ପାଟିକୁ ପିତା ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଭାବିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ, ଚିନିଠାରୁ ଏତେ ଅଧିକ ମଧୁର ଏହି ପଦାର୍ଥଟିର ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟ ଆଦୌ ନାହିଁ । ପରନ୍ତୁ ଏହା ଶରୀରର ଅଶେଷ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପାନୀୟ ବୋତଲରେ ଥିବା ଦୁଇଶହ ମିଲିଲିଟର ପାଣିରେ ପ୍ରାୟ ଅଠର ମିଲିଗ୍ରାମ ଓଜନର ସାକାରିନ୍ ଥାଏ । ଏକ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଏହାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଦେହ ଭିତରେ କେତେକ ଧରଣର କ୍ୟାନସର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପୁଣି ଏଥିରେ ଥିବା ରସାୟନିକ ଶିଦ ଦାନ୍ତ, ମାଢ଼ି, କଣ୍ଠ ଓ ତାଳୁରେ ଲାଗି ରହି ଏହାକୁ କ୍ଷୟ କରେ ଓ କେତେକ ଧରଣର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ମୃଦୁ ପାନୀୟ ପାନ କରିବା ପରେ କିମ୍ବା ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଆଦି ଖାଇଲା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଭଲ ଭାବରେ ମୁହଁ ଧୋଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କୋଲା ଜାତୀୟ ପାନୀୟରେ ସାଧାରଣତଃ କୋକା ମିଶିକରି ଥାଏ । କୋକା ଦେହ ଭିତରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗୋଟିଏ ପାଉଣ୍ଡ କୋକାରୁ ପ୍ରାୟ ବାଇଶି ଶହ ଚଉଦ କ୍ୟାଲୋରୀ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ କୋକା ସେବନ କଲେ ଶରୀରର ମେଦବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା କୋକାରେ ଶତକଡ଼ା ସତେଇଶ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ଓ ଚର୍ବି ମିଶି ରହିଥାଏ । ଏହି ଚର୍ବି ସିଧା ସଳଖ ରକ୍ତରେ ମିଶି ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ଦିଏ । ଆମେ ଜାଣୁ, ଚର୍ବି, ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଯାବତୀୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗର କାରଣ । ଏହା ରକ୍ତ ନଳୀରେ ଲାଗି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ ଓ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବ୍ୟାହତ ହୋଇ ମଣିଷ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍‌ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା କୋକାରେ ଅକ୍‌ଜାଲେଟ୍ ମିଶି କରିଥିବାରୁ ଏହା ସେବନ କଲେ ବୃକ୍କ ଓ ମୂତ୍ରନଳୀ ଆଦିରେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ

ଅକ୍‌ଜାଲେଟ୍ ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ କୋକା ସେବନ ସର୍ବଦା ବର୍ଜନୀୟ ।

ପୁଣି ଗୋଟିଏ ବୋତଲ କୋଲ୍ଡ ଜାତୀୟ ପାନୀୟରେ ଚାଳିଶ ମିଲିଗ୍ରାମ କେଫିନ୍ ସହିତ କିଛି ପରିମାଣରେ ଥିଓ ବ୍ରୋମିନ ଓ ଫସ୍‌ଫୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ମଧ୍ୟ ମିଶିକରି ଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ବିଶେଷ କରି ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ । କେଫିନ୍ ଓ ଥିଓ ବ୍ରୋମିନ୍ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥିବାରୁ କୋଲ୍ଡ ପାନୀୟ ଶରୀରରେ କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ଏକ ଉନ୍ମାଦନା ଆଣିଦିଏ । କିନ୍ତୁ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏହା ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ବିବଶ କରିଦିଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଦେହରେ ଅଳସ ଭାବ ଜାତ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫସ୍‌ଫୋରିକ ଏସିଡ୍ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କ୍ଷୁଧାହୀନତା, ଦୁର୍ବଳତା ତଥା ରକ୍ତ-ହୀନତା ଆଦି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

କେତେକ ଜାତୀୟ ପାନୀୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯାଏ, ଏହା ଅଧିକ ଫେନିଳ, ଆକର୍ଷଣୀୟ, ସୁଗନ୍ଧମୟ ତଥା ଖୁବ୍ କଡ଼ା ସ୍ୱାଦର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ରୋମିନେଟେଡ୍ ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ଅଏଲ୍ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପଦାର୍ଥଟି ମଣିଷର ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ସେବନ କଲେ ଶରୀରରେ "ବ୍ରୋମିଜିମ୍" ନାମକ ଏକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏପରି ହେଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ, ମୁହଁରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବ୍ରଣ ବାହାରେ । କେବେ କେବେ ହାତ ଗୋଡ଼ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲା ପରି ଲାଗେ । ମୁହଁରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ରାତିରେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । କେବେ କେବେ ମଣିଷ ନପୁଂସକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟା-ବେଳେ ଏହି ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ସେବନ କରିଥିଲେ ରାତିରେ କେତେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗେ ତାହା କେବଳ ଅନୁଭବୀ ମାନେ ଜାଣେ । ଏହି ଯୋଗୁଁ କେତେକ ଉନ୍ନତ ଦେଶ ମୃଦୁ ପାନୀୟରେ ଏହାର ମିଶ୍ରଣକୁ ନିଷେଧ କରି ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ କରି ସାରିଲେଣି ।

ଦୁଧ ମଳେଇରୁ ଯେଉଁ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, କୁଲଫି ଆଦି ତିଆରି ହୁଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଭେଜାଲ ଆକାରରେ ମିଳିଥାଏ । ମଳେଇ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲର ପରିମାଣ ବଢ଼େଇଦିଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଅଧିକ ଦିନର ହୋଇଗଲେ ଏଥିରେ "ଆସ୍‌ପରଜିଲସ୍ ଫ୍ଲାଂଭସ" ନାମକ ଏକ ଫିମ୍ପି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆଫ୍ଲାଟକ୍‌ସିନ୍ ନାମକ ଏକ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ତିଆରି କରେ । ଏହା ଅନ୍ତସାର, ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ମାରାତ୍ମକ କ୍ୟାନ୍‌ସରର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେମିତି ପଚି ଯାଇଥିବା ଫଳ ଆଦିରୁ ଯେଉଁ ଶସ୍ତା ପାନୀୟ ତିଆରି ହୁଏ, ସେଥିରେ ପାଚୁଲିନ୍ ନାମକ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ଫିମ୍ପି ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ପୁଣି ଆଜିକାଲି ମୃଦୁ ପାନୀୟ, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ଓ କୁଲ୍‌ଫି ଆଦିରେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଭାଙ୍ଗ, ଚରସ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରିଯାଉଛି ଏବଂ ତାହାର ଫଳାଫଳ କେତେ ଯେ ଭୟଙ୍କର ହେଉଛି, ସେ କଥା ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରିଯାଇପାରେ ।

ଏ ସବୁ ବ୍ୟବସାୟିକ ପାନୀୟ ଆଦିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ପାଣି ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନଥାଏ । କାରଖାନାରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ପାଣିର ବିଶୋଧନ ପ୍ରତି ସାଧାରଣତଃ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହି ପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ଜଳ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, କେତେକ ପ୍ରକାରର ପେଟ ଓ କୃମି ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଦ୍ୱାରା କାମଳ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ଅଛି । ପୁଣି ଏହି ପାଣିରେ ଅମ୍ଳ ମିଶି ରହିଥିବାରୁ ଓ ତାହା ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ସେବନ ମାତ୍ରେ ଅନେକ ସମୟରେ ତଣ୍ଟିପାଟି ଜଳିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ଥଣ୍ଡାର ପ୍ରଭାବ ହେତୁ ଟନ୍‌ସିଲ ଓ ଗଳାରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଏହା ଦୂରିଜ ହୁଏ,

ବେକର ଗ୍ରନ୍ଥିମାନ ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ହଠାତ୍ ଛିଙ୍କ, କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ଆଦିର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଏହିସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେ ଆମ ଶରୀରର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । ତଥାପି ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ଏବଂ ସମ୍ବାଦ ପତ୍ର, ରେଡ଼ିଓ, ଟେଲିଭିଜନ୍, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଗଣମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ଧ ଭାବରେ ଏହିସବୁ ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାରରେ ନ ଭୁଲି ସର୍ବଦା ଏଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ବୁଦ୍ଧିମାନର କାର୍ଯ୍ୟ ।



# ମୁହଁକୁ ମିଠା, ପାଟିକୁ ପିତା

କୌଣସି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରକାଶ କରିବା ଆମର ଏକ ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ରସଗୋଲାଟିଏ ଦେଖିଲେ ପାଟି ଟାକୁ ଟାକୁ ହୁଏ ତ ଆମ୍ବର ଟିକିଏ ଦେଖିଲେ ପାଟିରୁ ଲାଳ ଗଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଠିକ୍ ସେମିତି ପିତା କି କଷା ଜିନିଷ ଦେଖିଲେ ମୁହଁର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ଘରେ ମାଛ କି ମାଂସ ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା ଦିନ ଭୋକ ଯେମିତି ଦୁଇଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଏ, ଆଉ ସାଦା ହୋଇଥିଲା ଦିନ ଖାଇବାର ଯେମିତି ବିଶେଷ କିଛି ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏମିତି ହୁଏ କାହିଁକି ? ଯେହେତୁ ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ନିହାତି ଦରକାର, ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆମର ସମାନ ଭାବରେ ଆସକ୍ତି ରହିବାର କଥା । କିନ୍ତୁ ମିଠା, ଖଟା ଓ ପିତା ଭେଦରେ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ରୁଚି ଓ ଅରୁଚି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ କାହିଁକି ? କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆମର ଆଗ୍ରହ ଥିଲାବେଳେ ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆମର ବିତୃଷ୍ଣା ଆସେ କାହିଁକି ?

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାକୁ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ଏଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଲୋଭନୀୟ ରୂପକୁ ଦାୟୀ କରୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେହି କେହି ଖାଦ୍ୟର ମହକ ପାଇଁ ଏପରି ହୁଏ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଣିଷର ରୁଚିକୁ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେତେ ପ୍ରକାର ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଥାରେ ସମସ୍ତେ ଏକମତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେ, କେବଳ ସ୍ୱାଦ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର କାରଣ, ଯାହା ମୂଳତ ଆମର ରୁଚି ଅରୁଚିର ସିଧା ସଳଖ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ । ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟର

ପ୍ରକାର ଭେଦ କରାଯାଇଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟଙ୍କୁ ନଜର ରୁଚ ମୁତାବକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଚାର କରିବାର କଥା, ଏହି ସ୍ୱାଦ ଜିନିଷଟି କ'ଣ ଓ ଆମେ ଏହାକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁ ? ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ସ୍ୱାଦ ଏକ ଆପେକ୍ଷିକ ଶବ୍ଦ । ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଜଣକୁ ସୁଆଦିଆ ଲାଗୁଥିଲା ବେଳେ ହୁଏତ ଅନ୍ୟକୁ ଲାଗି ନପାରେ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଅନୁସାରେ ଜଣକ ପାଟିକୁ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ କେମିତି ଲାଗିବ, ତାହାହିଁ ହେଉଛି ସ୍ୱାଦ । ପାଟି ସହିତ ସ୍ୱାଦର ଏକ ସିଧା ସଳଖ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥିବାରୁ ସମସ୍ତେ କହନ୍ତି, ପାଟି ହିଁ ସବୁ ଜିନିଷର ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏ କଥାଟି ପୁରାପୁରି ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପାଟି କହିଲେ ଶରୀରର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅଂଶକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଯାହାକୁ ପାଟି କହନ୍ତି, ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତାକୁ ମୁଖଗହ୍ୱର (Buccal cavity) ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଏହା ଭିତରେ ଦାନ୍ତ, ମାଡ଼ି, ଜିଭ, ତାଳୁକା, ଟନ୍‌ସିଲ୍, ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥି ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ଜିନିଷ ଅଛି । ପ୍ରକୃତରେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଜିଭର କାର୍ଯ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଜିଭଟି ପାଟି ଭିତରର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଭ୍ରମରେ ପାଟି ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବାରିଥାଏ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ।

ଜିଭ କିପରି ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରେ, ତାହା ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରଶ୍ନ । ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଜିଭ ମୁଖଗହ୍ୱର ଭିତରେ ରହି-ଥିବା ଏକ ମାଂସଳ ଅଂଶ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଲାଲ । ତିନିପ୍ରକାର ଜିନିଷକୁ ନେଇ ଜିଭ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଉପରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆବରଣ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଏପିଥେଲିୟମ୍ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଆବରଣ ତଳେ ଜିଭର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶଟି ରହିଥାଏ । ଯାହାକି ମାଂସପେଶୀ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ । ଏହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗ୍ରନ୍ଥି, ଶିରା, ପ୍ରଶିରା ଓ ସ୍ନାୟୁ ଆଦି ରହିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜିଭ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଠାଇପାରେ, ତାହା ହେଉଛି ଏଥିରେ ଭରି ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଦ ମୁକୁଳ ବା Test buds. ଜିଭର ଉପର ଅଂଶ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱଭାଗଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଦିବ ଦିବ୍ ହୋଇ ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ହୁଏତ ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ।

ସେହି ଗଢ ଗଢ ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକରେ ଜିଭର ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତି ସହିତ ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ହିଁ ସ୍ୱାଦର ପ୍ରଥମ ସଙ୍କେତ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପଠାଇ ଥାଏ ।

ବହୁତ ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଜିଭ ଉପରେ ସାଧାରଣତଃ ଚାରି ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଚାରି ପ୍ରକାର ମୁକୁଳ ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାଦଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମଜାର କଥା ହେଉଛି, ଏହି ସ୍ୱାଦମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ଜିଭ ଉପରେ ସମାନ ଭାବରେ ରହି ନଥାନ୍ତି । ଜିଭର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ସେମାନେ ଏପରି ଭାବରେ ସଜେଇ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଯେ, ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶରୁ ହିଁ ଆମେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରୁ । ଶରୀର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ, ଜିଭର ସାମ୍ନା ଅଂଶରେ ଯେଉଁ ସ୍ୱାଦମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ଅଛି, ତାହା କେବଳ ମିଠା ଓ ଲୁଣର ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରିଥାଏ । ଜିଭର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯେଉଁ ମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ଅଛି, ତାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଖଟା, କଷା ଓ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଲୁଣର ସ୍ୱାଦ ଜାଣିପାରୁ । ଠିକ୍ ସେମିତି ଜିଭର ପଛପଟକୁ ଯେଉଁ ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ଥାଏ, ତାହା ପିତା ଜିନିଷକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜାଣିପାରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା, ଜିଭର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ନଥାଏ । ତେଣୁ ସେହି ଅଂଶରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଦୁ ଜାଣି ହୁଏ ନାହିଁ । ଜିଭର ସାମ୍ନା ଅଂଶଟି ମିଠା ଓ ପଛପଟଟି ପିତାର ସ୍ୱାଦ ଜାଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ଶରୀର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ "ମୁହଁକୁ ମିଠା, ପାଟିକୁ ପିତା" କଥାଟି କୌତୁକ କରି କହିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ପାଟିର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶ ସ୍ୱାଦ ବାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ନଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ସ୍ୱାଦମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦକୁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତି, ତାହା ବିଚାର କରିବାର କଥା । ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି, ଏହି ମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ସ୍ୱାଦର ପ୍ରଥମ ସଙ୍କେତ ପାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅସଲ କଥା ହେଉଛି, ଖାଦ୍ୟର କଠିନ ଅବସ୍ଥାରେ ଏମାନେ କୌଣସି ସ୍ୱାଦର ସଙ୍କେତ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପାଟି ଭିତରେ ଲାଳ ସହିତ

ମିଶି ଖାଦ୍ୟର ତରଳ ଅବସ୍ଥା ହେଲା ପରେ ଯାଇ ତାହା ସ୍ୱାଦମୁକୁଳକୁ ସଙ୍କେତ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଲାଳରେ ଥିବା ପାଚକ ରସ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରେ ଏକ ପ୍ରକାର ରସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରହେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ଯେଉଁ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ତାହା ସ୍ୱାଦମୁକୁଳରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକୋଷକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି । ଏହି ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ରଟି ଜିଭରେ ଥିବା ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ସହିତ ବହୁତ ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ସ୍ୱାଦ ମୁକୁଳ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ସ୍ନାୟୁ ଜରିଆରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ତା'ର ସଙ୍କେତ ପଠାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ର ସଙ୍କେତ ପାଇଲା ପରେ ହିଁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରିପାରୁ । ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସେକେଣ୍ଡର କେତେ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ସମୟ ମାତ୍ର ଲାଗେ । ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କହନ୍ତି, ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟି ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଏହି ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ । ଜିଭ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶରୁ କର୍ଡା ଟିମ୍ପାନି ( Chorda Tympany ) ନାମକ ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶରୁ ଗ୍ଲସୋ ଫ୍ୟାରିଞ୍ଜିଆଲ ( Glosso pharyngeal ) ନାମକ ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଦର ସଙ୍କେତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଜିଭର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ କେତେକ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆଖି ଆଉ ନାକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । କୌଣସି ଲୋଭମାୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦେଖିଲା ମାତ୍ରେ ହିଁ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ବିଷୟରେ ଏକ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା କରିହୁଏ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟର ଦର୍ଶନ ହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ରକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ଓ ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ର ତା'ର ସ୍ୱାଦ ବିଷୟରେ ଅବହିତ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେମିତି ଖାଦ୍ୟର ମହକ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ କୌଣସି ପାଚିଲା ଫଳ, ଫଳରସ, କୋକା, ମଦ୍ୟ, ମାଂସ ବା ମାଛ ତରକାରି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମସଲାଦିଆ ତରକାରିର

ଆଘ୍ରାଣ ମାତ୍ରେ ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ ଓ ଆମେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରିପାରୁ । ଅପର ପକ୍ଷେ କୌଣସି ବାସି, ପଚା, ସଢ଼ା ଜିନିଷ କିମ୍ବା କୌଣସି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦେଖିଲେ ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ର ସେସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଆଖି, ନାକ ଓ ଜିଭ ମିଳିତ ଭାବେ ଦାୟୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟର କୌଣସି ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରୁ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ଆମର ଘ୍ରାଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟର କୌଣସି ସ୍ୱାଦ ବାରି ପାରୁ ନାହିଁ । ଅତି ଗରମ କିମ୍ବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଜିଭର ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ହଠାତ୍ କୌଣସି ସଙ୍କେତ ପଠାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଟିକିଏ ଡେରି ହୁଏ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଜ୍ୱର ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ମିଆଦି ରୋଗ ଆଦିରେ ଜିଭ ଉପରେ କେତେକ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥର ଆବରଣ ଜମିଯାଏ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସ୍ୱାଦମୁକୁଳର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଭଲଭାବେ ଆସିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାଦ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏକ ଅଲଗା ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦ ଜାଣିହୁଏ । କେବେ କେବେ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱାଦ ହେତୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଇ ଉଠାଇ ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଗଲେ ଜିଭ ଶୁଖିଯାଏ । ଲାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଲାଳ ବାହାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ ଲାଳ ସହିତ ମିଶି ନ ପାରିବା ହେତୁ ତାହା ସ୍ୱାଦ-ମୁକୁଳକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାଦ ଜାଣି ହୁଏ ନାହିଁ । ପୁଣି ଦାନ୍ତ, ମାଢ଼ି, କାନ ଏବଂ ଜିଭରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ପ୍ରଦାହ ହେଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ହେଲେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଦମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ନିରୂପଣ କରିବା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସ୍ୱାଦବାହୀ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ

ହୁଅନ୍ତି ତାହେଲେ ସ୍ୱାଦର ସଙ୍କେତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ । ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଦ କେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ ଆଘାତ-ପ୍ରାପ୍ତ କିମ୍ବା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ସ୍ୱାଦ ନିରୂପଣ ଆଦୌ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ତେବେ ସେ ଯାହାହେଉ, ଜିଭର ସ୍ୱାଦମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ଯେ ମିଠା, ପିତା ଆଦି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଜୀବନସାରା ଏହି ମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକ ଆମର ସେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏହି ମୁକୁଳଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ । ଗୋଟିଏ ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କ ଲୋକର ଜିଭରେ ପ୍ରାୟ ତିନି ହଜାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ଥାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଏ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଊଣା ହୋଇଯାଏ । ଗୋଟିଏ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକର ଜିଭରେ ଖୁବ ପାଞ୍ଚ ଶହରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦମୁକୁଳ ନଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ କମ୍ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାହେଲେ ବି ସ୍ୱାଦ ବିନା ଖାଦ୍ୟ ନିରର୍ଥକ ଓ ଜିଭ ଏଥିପାଇଁ ଆମର ଉପକାରୀ ।



# ରାତି ପାହିଲେ ବରଷେ

ଅଣଚାଶରେ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢ଼ୁଥିଲୁ, ଥରେ ଆମ ସାର୍ ହଠାତ୍ ଆମକୁ ପ୍ରଶ୍ନଟିଏ ପଚାରି ସମ୍ମୋହିତ କରି ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଶ୍ନଟି ଥିଲା, ଜଣେ ଲୋକ ୧୯୫୮ ମସିହାରେ ଭାତ ରାନ୍ଧି ତାକୁ ୧୯୫୯ ମସିହାରେ ଖାଇ ପାରିବ କି ? ପ୍ରଶ୍ନଟି ଶୁଣି ଆମେ ହତବାକ୍ ହୋଇ ଯାଇଥିଲୁ । ଆମ ଭିତରୁ କେହିବି ଜଣେହେଲେ ବି ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସାର୍ଙ୍କଠାରୁ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଉତ୍ତରଟି ଶୁଣିଲୁ ନ ହସି ରହିପାରିଲୁ ନାହିଁ । ଉତ୍ତରଟି ଥିଲା, ୧୯୫୮ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ମାସ ୩୧ ତାରିଖ ରାତିରେ ଭାତ ରାନ୍ଧି ତାକୁ ପଖାଳ '୧୯୫୯ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ପହିଲା ଦିନ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଇ ପାରିବ । ରାତି ପାହିଲେ ଯେ ବର୍ଷେ ପୂରିଯିବ, ଏ କଥା ଆଲୋଚନା କରି ଆମେ ସବୁ ସେଦିନ ଖୁବ୍ ମଜା କରିଥିଲୁ ।

ଏହା ଗଲା ସେ କାଳର କଥା । ଆଜିକାର ପିଲାଙ୍କୁ ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ସେମାନେ ହୁଏତ ତାକୁ ହସରେ ଉଡ଼େଇ ଦେବେ । କାରଣ ଆଜିର ପିଲା ରାତି ପାହିଲେ କେମିତି ବର୍ଷେ ହୋଇଯିବ, ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରୁନାହିଁ । ତା' ମନରେ ଆଜି ଶତାବ୍ଦୀର ଚିନ୍ତା । ରାତି ପାହିଲେ କେମିତି ଶହେବର୍ଷ ପୂରିଯିବ, ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଭାତ ରାନ୍ଧି ତାକୁ କେମିତି ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଖାଇ ହେବ, ଏହିି ଚିନ୍ତାରେ ଆଜିର ପିଲା ମସଗୁଲ୍ । ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଆଜି ଉତ୍କଣ୍ଠାର ସହିତ ରହିଁ ବସିଛନ୍ତି ।

ପୃଥିବୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୀଳ । ଏହି ପୃଥିବୀ ଉପରେ ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ, ଶତାବ୍ଦୀ ପରେ ଶତାବ୍ଦୀ ବିତୁଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶତାବ୍ଦୀ ପାଇଁ ତଥା ପୃଥିବୀବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ନା କିଛି ନୂଆ ନୂଆ ସମ୍ଭାର ଆଣିଛି । ଶିକ୍ଷା ହେଉ, କୃଷି ହେଉ, ଶିଳ୍ପ ହେଉ ବା ବିଜ୍ଞାନ ହେଉ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଠାର ସଭ୍ୟତା ପ୍ରଭାବାନ୍ୱିତ ହୋଇଛି । ଆମେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ କଥା ବିଚାର କରିବା । ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ କ'ଣ ଥିଲା, କ'ଣ ହୋଇଛି, ପୁଣି ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀରେ କ'ଣ ହେବ—ଏକଥା ଭାବି ବସିଲେ ଆକାଶ ଆଉ ପାତାଳ ପରି ଲାଗୁଛି ।

ଦିନ ଥିଲା, ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ଦେହରେ ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ସେକଥା କାହାକୁ ଜଣା ନଥିଲା । ରୋଗ ଚିହ୍ନିବାର କୌଣସି ଉପାୟ ନଥିଲା । ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ନଥିଲା । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ କୌଣସି ଟିକା ନଥିଲା । ଘା' ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ସ ନଥିଲା । କିଛି ଗୋଟାଏ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହେଲେ ନିଶା ଦେବାର କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିଲା । ଫଳରେ ରୋଗୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଉଥିଲା । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ, ଶତାବ୍ଦୀ ପରେ ଶତାବ୍ଦୀ ବିତି ଚାଲିଲା । ପୃଥିବୀରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ହେଲା । କାଳକ୍ରମେ ଜଣା ପଡ଼ିଲା ଯେ, ନିଜର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବେଶ ତଥା କେତେକ ଜୀବାଣୁ, ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଓ ଛତକ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଉଦ୍ଭାବିତ ହେଲା ପରେ ସେହିସବୁ ଜୀବାଣୁ ବା ଭୂତାଣୁ-ମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଗଲା । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା ଚଳାଇ କେଉଁ ଔଷଧ କାହା ପାଇଁ ଦରକାର ତାହା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଲା । ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ ଓ ରଞ୍ଜନ ରଶ୍ମିର ଉଦ୍ଭାବନ ପରେ ପ୍ରତି ରୋଗରେ ଶରୀର ଭିତରେ ହେଉଥିବା କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସଠିକ ସନ୍ଧାନ ମିଳିଲା । ବର୍ଷ ବର୍ଷର ଗବେଷଣା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଔଷଧ ଯଥା ସଲଫା, ପେନସିଲିନ୍, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ କ୍ଲୋରୋମାଇସେଟିନ୍, ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋମାଇସିନ୍, ଆମ୍ପିସିଲିନ୍, ସେଫାଲୋସ୍ପୋରିନ୍ ଆଦି ଆଣ୍ଟି

ବାୟୋଟିକ୍‌ସ୍‌ର ଉଦ୍ଭାବନ ହେଲା । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ବେଳେ ନିଶା ଦେବା ପାଇଁ କ୍ଲୋରୋଫର୍ମ, ଇଥର, ନାଇଟ୍ରସ୍ ଅକ୍‌ସାଇଡ୍, ପେଣ୍ଟୋଥାଲ ଆଦି ଔଷଧର ଉଦ୍ଭାବନ ପରେ ରୋଗୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାମୁକ୍ତ ହେଲା । ଏକ ବିଶୋଧିତ ପରିବେଶରେ ଏବଂ ବିଶୋଧିତ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାର କରି ସଫଳ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଗଲା । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଓ ତାହା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା ଚଳାଇ ସେହି ସବୁ ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଉଦ୍ଭାବିତ ହେଲା । ଇ. ସି. ଜି, ଇ. ଇ. ଜି. ସିଟିସ୍କାନ, ପେସ୍ ମେକର ଆଦି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସାହାଯ୍ୟରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗର ଗତିବିଧିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଗଲା ଓ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ନୂତନ ବିପ୍ଳବ ଆଣିଦେଲା ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ବର୍ଷ ବର୍ଷର ପରୀକ୍ଷା, ନିରୀକ୍ଷା ଓ ଗବେଷଣା ପରେ ଆଜିର ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଏକ ଉଚ୍ଚ ସୋପାନରେ ହିଁ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି । ମଣିଷ ଦେହରେ କୃତ୍ରିମ ହୃତପିଣ୍ଡ ଲଗାଯାଇ ପାରୁଛି, ବୃକ୍କ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ପ୍ରତିରୋପଣ କରାଯାଇ ପାରୁଛି, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇ ପାରୁଛି; ବନ୍ଧ୍ୟା ଜନନୀର ଆଶାବାଡ଼ି ରୂପେ ଅନ୍ୟ ଜନନୀକୁ ଭଡ଼ାରେ ଆଣି ତା' ଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୁରୁଷର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରାଯାଇ ପାରୁଛି ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଟେଷ୍ଟ ଟିଉବ୍ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନ ପ୍ରଜନନ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ତଥାପି ଆଜିର ଗବେଷକ, ଚିକିତ୍ସକ ଏତିକରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୁହନ୍ତି । ଆହୁରି କେତେ କ'ଣ ନୂତନ ଚିନ୍ତା ଆଜି ସ୍ୱପ୍ନର ସ୍ପର୍ଶ ପାଇଁ ସେମାନେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ । ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣମୂର୍ଚ୍ଛ । ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଛି । ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ସ୍ୱପ୍ନ । ଉତ୍କର୍ଷର ଚରମସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ । ରୋଗ ପାଇଁ ଆଜି ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁପାଇଁ ଆଜି ଆଶଙ୍କା ରହିବ ନାହିଁ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଆଜି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିବ ନାହିଁ । ଗବେଷଣା ଆଗେଇ ଚାଲିଛି, ଚାଲିଥିବ ମଧ୍ୟ । ଅନେକ ଗବେଷଣାର ଫଳ ହାତମୁଠାରେ ପହଞ୍ଚି ସାରିଲାଣି । ଆଉ କେତେକ ପହଞ୍ଚିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ଆସିଲାଣି । ସେସବୁ ଚିନ୍ତା କଲେ ସତରେ ଇନ୍ଦ୍ରଜାଲ ଭଳି ମନେହୁଏ ।

ଆଜି ପୃଥିବୀରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଥା ବୃକ୍‌କ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ଉପରେ ଚାଲିଛି ପଡ଼ି ଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏତିକିରେ କାମ ସରିଗଲା ବୋଲି ଭାବୁ ନାହାନ୍ତି । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ବୃକ୍‌କ ପରି ମସ୍ତିଷ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ-ଗଲାଣି । ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ହୁଏତ ଏହି ଗବେଷଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ନୂତନ ମୋଡ଼-ନେବ । ତା'ଛଡ଼ା ଆଜି ଏକ ବଡ଼ଧରଣର ସଫଳତାକୁ ମଧ୍ୟ ହାତ ବଢ଼ାଇ ଧରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ଓ ଗୁଣୀ ଲୋକର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ, ଗୁଣ ବା ଧୀଶକ୍ତି ଥିବା ଅଂଶକୁ କାଢ଼ି ଆଣି ତାକୁ 'ଆଉ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଚାଲିଛି । ଆଶା କରାଯାଏ, ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଏହି ଉଦ୍ୟମ ସଫଳ ହୋଇଯିବ । ଏହା ଫଳରେ ବିଶିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଗଣିତଜ୍ଞ, ସାହିତ୍ୟିକ, ଡାକ୍ତର ଓ ଇଞ୍ଜିନିୟରମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ସେହି ଅଂଶକୁ ଆଣି ଆଉ ଜଣକର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ତାକୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ସେହି ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଠିକ୍ ସେମିତି ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ରୁଗ୍‌ଣ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟକୁ କାଢ଼ିଆଣି ସେଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ନୂତନ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହ ଭିତରେ ପୁଣି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇ ପାରିବ ଓ ମଣିଷ ଆଉ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଭୋଗିବ ନାହିଁ ।

ଆଜିକାଲି ଦୁର୍ଘଟଣା ବଶତଃ ଯଦି କୌଣସି ଲୋକର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କ୍ଷତଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି, ଲୋକଟି ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇ ଯାଉଛି । ତା' ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରତିକାର କରି ହେଉନାହିଁ । ରୋଗୀ ହତାଶାରେ ଘାରି ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଏହି ହତାଶା ଆଉ ନଥିବ । କୃତ୍ରିମ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ସବୁ ଖୋଲାଯାଇ ରେଡ଼ିମେଡ଼୍ ଅବସ୍ଥାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ମିଳି ପାରିବ ଓ ରୋଗୀର ଦେହରେ ଲଗାଯାଇ

ପାରିବ । ରୋଗୀ ଆଉ ବଞ୍ଚନାଙ୍ଗ ହେବ ନାହିଁ । ସେ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବ । ଏହାଛଡ଼ା ଗବେଷକ ଡାକ୍ତରମାନେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାହାଚ ଉପରକୁ ମଧ୍ୟ ଆଗେଇ ଯାଇ ପାରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏପରି ଉପାୟ ଉଦ୍ଭାବନ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ରୋଗୀର କଟିଯାଉଥିବା ଅଙ୍ଗରେ ଆଉ କୃତ୍ରିମ ଅଙ୍ଗ ଲଗାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏଭଳି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସୃତ ହେବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଓ ଚୁମ୍ବକୀୟ କ୍ରିୟା ଫଳରେ ଗଛରେ ପତ୍ର କଅଁଳିଲା ପରି କଟା ଜାଗାରୁ ପୁଣି ନୂତନ ଅଙ୍ଗ କଅଁଳି ଉଠିବ ଏବଂ ତାହା ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବ । ଆଜିକାଲି ପରି ରୋଗୀକୁ ରକ୍ତ ଦେବା ପାଇଁ ରକ୍ତର ଆଉ ଅଭାବ ରହିବ ନାହିଁ । ଉନ୍ନତ ରସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କୃତ୍ରିମ ରକ୍ତ ତିଆରି ହେଉଥିବ ଓ ଠିକ୍ ସମୟରେ ତାହା ରୋଗୀ ଦେହରେ ସଞ୍ଚାରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଠିକ୍ ସେମିତି ବନ୍ଧନ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କପାଟିକାମାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀ ନିରାଶ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ରହିବ ନାହିଁ । କାରଖାନାମାନଙ୍କରେ କୃତ୍ରିମ କପାଟିକା ସବୁ ତିଆରି କରାଯାଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଭିତରେ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ ଓ ହୃତପିଣ୍ଡର ଦୋଷ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ମଣିଷର ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକାକୁ ଏବଂ ପୁରୁଷର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ଡିମ୍ବାଣୁକୁ ଅତି ଶୀତଳ ଓ ଶୁଷ୍କ କରି ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାରମାନଙ୍କରେ ସାଇତି ରଖାଯାଇ ପାରିବ । ମଣିଷର ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ପୁଣି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କମ୍ ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ ।

ଦେହର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବେଦନା ନାଶକ ଔଷଧ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଔଷଧର ଶରୀର ଉପରେ ବିଷକ୍ରିୟା ହେତୁ ତାହାକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଏବେ ସବୁଆଡ଼େ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳିତ ହୋଇଛି । ଏହାର ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଗବେଷକମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣି ପାରିଲେଣି ଯେ ମଣିଷ ଦେହ ଭିତରେ ଏଭଳି ଏକ ଦ୍ରବ୍ୟ ରହିଛି, ଯାହାକି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୀଡ଼ାକୁ ନାଶ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ମଣିଷ ଦେହରେ ଥିବା ଏନ୍‌କେଫାଲିନ୍ ନାମକ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟଟିକୁ ଯଦି 'କାର୍ଯ୍ୟରେ

ଲଗାଯାଇ ପାରିବ, ତାହେଲେ ଶରୀରରେ ଆଉ କୌଣସି ପୀଡ଼ା ରହିବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଜୋରରେ ଗବେଷଣା ଆଗେଇ ଚାଲିଛି ଓ ଏହାର ସଫଳତା ପାଇଁ ଆଉ ବିଳମ୍ବ ହେବ ନାହିଁ ।

ଆମେ ଜାଣୁ ସର୍ଦ୍ଦି, ଥଣ୍ଡା, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା, ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି ଗାଲୁଆ ଆଦି ଗୋଟିଏ ଲେଖା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଔଷଧ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ ରୋଗ ହେଲେ ତାହା ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ; ବରଂ ଆପଣା ଛାଏଁ ଭଲ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଆଉ ଚୁପ୍ ହୋଇ ବସି ନାହାନ୍ତି । ଏହିସବୁ ରୋଗର ଔଷଧ ଉଦ୍ଭାବନ କରିବା ପାଇଁ ଗବେଷଣା ପରେ ଗବେଷଣା ଆଗେଇ ଚାଲିଛି । ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଏହିସବୁ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇ ସଫଳ ଭାବରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ । ପୁଣି ଏସବୁ ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ମଧ୍ୟ ମିଳିବ । ପୃଥିବୀରୁ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଲୋପ ପାଇଗଲା ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରୁ ଲୋପ ପାଇଯିବ । ତା'ଛଡ଼ା କୁଷ୍ଠ, ଗଳଗଣ୍ଡ, ଯାଦୁ, କାଛୁ, ବଇଁଶି ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଉଦ୍ଭାବନ କାର୍ଯ୍ୟ ଜୋରସୋରରେ ଆଗେଇ ଚାଲିଛି । ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଏସବୁ ରୋଗ ପାଇଁ ଆଉ ଭୟ ନଥିବ । ପୁଣି ଦନ୍ତକ୍ଷୟ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଉଦ୍ଭାବିତ ହେବାକୁ ଆଉ ବେଶି ଡେରି ନାହିଁ । ସେହି ଟିକା ନେବା ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ମିଠା ଖାଇଲେ ବି ଦାନ୍ତର କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ । ବରଂ ଦାନ୍ତ ଅଧିକ ମଜବୁତ ହେବ । କୌଣସି ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପାୟରେ ଦାନ୍ତକୁ ଡ୍ରିଲ ନ କରି ବେଦନାହୀନ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ତାହା କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଆହୁରି ପାଦେ ଆଗେଇ ଯିବାକୁ ମଧ୍ୟ ବସିଛନ୍ତି । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଟିକା ନଦେଇ ଗୋଟିଏ ଟିକା ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ସମସ୍ତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ, ସେଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଆଗେଇ ନେଲେଣି । ଏହା ଛଡ଼ା ଆଧୁନିକ ହର୍ପିସ୍ ନାମରେ ଅଭିହିତ ପ୍ରଜନନ୍ଦ୍ରିୟର ଏକ ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ବାହାର କରିବା ଲାଗି ଚିକିତ୍ସକମାନେ

ଆପ୍ରାଣ ଉଦ୍ୟମରେ ଲାଗି ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏହାର ସଫଳତା ନିଃସନ୍ଦେହ ।

ଠିକ୍ ସେମିତି କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗ ପ୍ରତି ମଣିଷ ମନରେ ଆଉ ଭୟର କୌଣସି କାରଣ ରହିବ ନାହିଁ । କ୍ୟାନସର୍ ବିଷୟରେ ଲୋକ-ମାନଙ୍କର ଧାରଣା ବଦଳି ଯିବ । ଚର୍ମ ଓ ରକ୍ତ ଆଦିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ କ୍ୟାନସର୍‌କୁ କାହାରି ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଯେ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ଆଗେଇ ଚାଲିଛି । ଆଉ ଅଳ୍ପ କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ଏହା ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବ । ସେହିପରି ମଣିଷର ଜିନ୍ ସହିତ କ୍ୟାନସର ରୋଗର ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଚାଲୁ ରହିଛି । ଯାହା ଆଶା କରାଯାଉଛି, ଆଗାମୀ କେତେ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଯିବ ଯେ, କ୍ୟାନସର କୌଣସି ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହେଉ ନାହିଁ, ବରଂ ଦେହ ଭିତରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିନ ର ଜୈବ ରସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କିଛି ବିଭ୍ରାଟ ଘଟିଲେ ହେଉଛି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଛି ଯେ, କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗ ପାଇଁ ଆମ ଦେହରେ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ଏହି ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା ଫଳରେ ଆମକୁ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହୁଏ । ତେଣୁ ଶରୀରର ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରି କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗ ଭଲ କରିଦେବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହା ଯେ ନିଶ୍ଚୟ ସଫଳ ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ମଣିଷ ଦେହର ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଜିନିଷଟି ମଣିଷର ଚରିତ୍ର ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, ତାହାର ନାମ ହେଉଛି 'ଜିନ୍' । ଏହି ଜିନ୍ ଯୋଗୁଁ କେହି କେହି ଜ୍ଞାନୀ, ଗୁଣୀ, ସୁଧୀର ହୁଅନ୍ତି ଓ ଆଉ କେହି କେହି ଚୋର, ବଦ୍‌ମାସ, ଗୁଣ୍ଡା ଓ ହତ୍ୟାକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ବିଶିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବକୋଷ ଭିତରୁ ଏହି ଜିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଓ ତାକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ କେମିତି ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ମଣିଷରେ ପରିଣତ କରାଯାଇ ପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ

ସଫଳକାମ ହୋଇସାରଲେଣି । ତା'ଛଡ଼ା ହିମୋଫିଲିଆ, ଆଲଜିମିଆ ଆଦି କେତେକ ବଂଶଗତ ରୋଗ ଯାହାର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଏହି ଜିନ୍‌ମାନେ ଦାୟୀ, ସେସବୁ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭଲ କରାଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ସେମାନେ ଆଶାନ୍ୱିତ । ଏଥିପାଇଁ କାରଖାନା ମାନ ବସାଯାଇ କୃତ୍ରିମ ଜିନ୍ ତିଆରି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲଣି । ନୋବେଲ ପ୍ରାଇଜ ବିଜୟୀ ଆମେରିକାବାସୀ ଭାରତୀୟ ଡାକ୍ତର ଖୋରାନା ସାହେବ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବାଟ ଦେଖାଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଏହି ଶାଖାଟିକୁ ଜେନେଟିକ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଜେନେଟିକ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂର ସାଫଲ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏଣିକି ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ମାଆ ଗର୍ଭରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣର ପୁଅ କମ୍ବା ଝିଅ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ମୋଟା ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନକରି ମଧ୍ୟ କେମିତି ନିଜର ଓଜନ କମାଇ ପାରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର ସଫଳ ଗବେଷଣା ଆଗେଇ ଚାଲିଛି । ସେମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଲେଣି ଯେ ମୋଟା ଲୋକର ଅନ୍ତନଳୀରେ ପଟଫ୍ଲୁରୋଅକ୍ଟାଇଲ୍ ବ୍ରୋମାଇଡ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ଆବରଣ ଦେଇଦେଲେ ଏହା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅବଶୋଷଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଦେହରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ସଞ୍ଚିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସଫଳ ହେଲେ ମୋଟା ଲୋକମାନଙ୍କର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଉ କୌଣସି ବାରଣ ରହିବ ନାହିଁ ।

ଜଡ ତଥା ମାନସିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ଯେ ଏକ ନୂତନ ଆଲୋକ ଆଣିଦେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସକମାନେ ପ୍ରମାଣ କରି ଦେଖାଇ ସାରିଲେଣି ଯେ, ଔଷଧ ଦେଇ ମଣିଷ ମନରେ ହସ, ଖୁସି, ଆନନ୍ଦ, ଆଗ୍ରହ, ଉଦ୍ଦୀପନା ଆଦି ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଠାରୁ ମଣିଷ କେମିତି ଦୂରରେ ରହିବ, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଛି । ପିଟୁଇଟାରି ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ

ସଂପ୍ରସାରଣ କରି କରି ଯୌବନକୁ ଯେ ଚିରସ୍ଥାୟୀ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଏହା ଚିକିତ୍ସକମାନେ ପ୍ରମାଣ କରି ସାରିଲେଣି । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନ୍ଧ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇ ପାରିବ, ବଧିର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ପାଇ ପାରିବ ଏବଂ ମୂକ ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଫେରି ପାଇବ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚର୍ମ ବ୍ୟବହାର କରି ବି ମଣିଷ ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ କରି ପାରିବ ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଲେଜର ଏକ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଶ୍ମି, କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଓ ନିରାକରଣରେ ଏହି ରଶ୍ମିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ବେଳେ ଏହି ରଶ୍ମିକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ସ୍ଥାନରେ ଆଉ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବ ନାହିଁ । ଫଳରେ ବିନା ରକ୍ତକ୍ଷୟରେ ଏବଂ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହେବ । ଏହା ଛଡ଼ା ଲେଜର ମଣିଷର ଆଉ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ଉପକାରରେ ଲାଗି ପାରିବ । ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଆଉ କେହି ଚଷମା କିମ୍ବା କଣ୍ଟାକ୍‌ଟ୍‌ଲେନ୍‌ସ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । ସାମୟିକ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଏହି ଲେଜରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ରଶ୍ମି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଖିର ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ଦେହରେ କୃତ୍ରିମ କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷତମାନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଫଳରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ । ପଶୁମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ଏହା ସଫଳ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ସାରିଲାଣି । ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ମଣିଷ ଦେହରେ ଏହା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଆଶା କରନ୍ତି ।

ରୋବଟ୍ (କଳ ମଣିଷ) ଓ କଂପ୍ୟୁଟରର ବ୍ୟବହାର ତ ଆଜି-କାଲି ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଗଲାଣି । ଆଉ କିଛି ଦିନ ଭିତରେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ଶୁଶ୍ରୂଷା ଦିଗରେ ଏମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ, ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ତଥା ପରୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟମାନ କଂପ୍ୟୁଟରକୁ ଯୋଗାଇ ଦେଲେ ତାହା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଦେବ ଓ ଏକ ନିର୍ଭୁଲ ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଦେଇଦେବ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଆଉ ବେଶି ମୁଣ୍ଡ ଖେଳାଇ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀମାନେ ପାଖୋନେଇଜଷ୍ଟ ସାଙ୍କ ଝାଡ଼ା, ପରସ୍ରା, ରକ୍ତ, କଫ, ଧାତୁ ଆଦି ପରୀକ୍ଷା କରିଦେବେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଅପରେସନ୍ ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ, ନର୍ସ ଭଳି ରୋଗୀର ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷା କରି ପାରିବେ, ରୋଗୀକୁ ଇଂଜେକସନ୍ ଏବଂ ବେଡ୍ ପ୍ୟାନ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଏହା ତ ଗଲା ପୃଥିବୀ ଉପରର କଥା । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଓ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମହାକାଶରେ ମଧ୍ୟ ଗବେଷଣା ଓ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରି ସାରିଲେଣି । ଆଗାମୀ ବର୍ଷମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏହା ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ହେବ । କୃତ୍ରିମ ଉପଗ୍ରହ ମାଧ୍ୟମରେ ମହାକାଶରୁ ବ୍ୟାପକ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ମଶାମରା ଔଷଧ ନିକ୍ଷେପ କରି ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଫାଇଲେରିଆ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ସାରିଲାଣି । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ । ପୁଣି ମହାକାଶରେ କୃତ୍ରିମ ଉପଗ୍ରହ ଭିତରେ ଗବେଷଣାଗାରମାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇ ଭୂପୃଷ୍ଠରୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରି ସେଠାକୁ ନେଇ ସେଠାରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଓ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ତାହା ପୁଣି ପୃଥିବୀକୁ ପ୍ରେରିତ ହେବ । ପୃଥିବୀରେ ତିଆରି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣ ଖୁବ୍ ଉନ୍ନତମାନର ହେବ । ପୁଣି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହିଲେଣି ଯେ ନକ୍ଷତ୍ର ଯୁଦ୍ଧ (Star war) ପୃଥିବୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭୟାବହ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ହେବ । ଶତ୍ରୁ ପକ୍ଷର ମିସାଇଲ୍ (Missile) କୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଯେଉଁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନ୍ ରଶ୍ମି ବ୍ୟବହୃତ ହେବ, ତାହା ଚର୍ମର ଯେ କୌଣସି ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭେଦିଯାଇ ମାରାତ୍ମକ ଓ କ୍ୟାନ୍ସର କୋଷମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦେଇ ଏହି ରୋଗକୁ ଭଲ କରି ପାରିବ । ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଏହାର ଗବେଷଣା ଆହୁରି ବ୍ୟାପକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ ।

ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ଡାକ୍ତରମାନେ ଆହୁରି ଏକ ବିରାଟ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଏବେ କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ, ସେଥିରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶବକୁ

ପରୀକ୍ଷଣ କରି ଆଗାମୀ ବର୍ଷମାନଙ୍କରେ ସେ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ବାହାରିଲେ ତାକୁ ସେହି ସଂରକ୍ଷିତ ଶବ ଦେହରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରି ପାରିବେ ବୋଲି ଆଶା ପୋଷଣ କରିଛନ୍ତି ଓ ସେଥିପାଇଁ ଗବେଷଣା ଯେ ସଫଳ ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

ଏହିସବୁ କଥା ବିଚାରକୁ ନେଲେ ରାତି ପାହିଲେ କେମିତି ଶହେ ବର୍ଷ ପୂରିଯିବ ଓ ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ଆମକୁ କେମିତି ସ୍ୱାଗତ କରିବ, ସେହି ଚିନ୍ତା, ସେହି ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆଜି ସମସ୍ତେ ବିଭୋର ହୋଇ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନ କେବେ ମିଛ ହୁଏ ନାହିଁ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉଦ୍ଭାବନ କେବେ ନିଷ୍ଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଗାମୀ ବର୍ଷ, ଆଗାମୀ ଶତାବ୍ଦୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଯେ ଶୁଭଦାୟକ ହେବ, ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ ।

